不是只有摄影大师，才能打造影像写真

栩睿视觉 编著

数码摄影不求人

30天学会数码人像摄影

图解版

学摄影
切勿急功近利也拒绝时间太久
30天刚刚好

本书将告诉告诉您

- 针对人物的摆姿，拍出照片的**故事感**
- 有效借助**窗户光**和**自然光**拍摄人像照片
- 使被摄者更**苗条**/展现**修长**美腿/**美化**肤质
- 利用光线进行构图，创造更具**感染力**的照片
- 雨天、逆光、雪景、黄昏及田园等场景的**实拍**
- 创造与影室拍摄效果相似的**高调**和**低调**人像照片

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

作者简介

栩睿视觉是一家完全由年轻专业摄影师创办的个性时尚专业摄影工作室。工作室正式成立于2000年，是深圳地区创办时间最久的时尚摄影工作室之一，经过多年的发展，现已逐步形成以婚纱摄影、商业摄影、个人写真和儿童摄影为主要业务的综合性专业摄影工作室，并同时具备各类视频的拍摄和编辑能力。目前具备了较高的知名度，逐渐被广大用户和网友们所熟知和认同。

丛书背景

近些年随着数码单反摄影的大众化、普及化和热门化，栩睿视觉工作室更是将业务拓展，为多家摄影培训机构输送了大量专业讲师，并且独立策划和编写了多部畅销摄影著作。此次编写的“数码摄影不求人”系列为该工作室的最新力作，以全程实拍图解的知识内容，搭配30天合理学习的时间安排，希望带给广大摄影爱好者一次不一样的摄影之旅！

- **数码摄影不求人**
  ——30天学会数码单反摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
  ——30天学会数码人像摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
  ——30天学会数码风光摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
  ——30天学会数码摄影用光（图解版）
- **数码摄影不求人**
  ——30天学会数码摄影构图（图解版）

光圈：F2.8 焦距：135mm 快门：1/160s ISO：100

100mm F2.8 1/200s ISO400

50mm F11 1/240s ISO200

135mm F2 1/500s ISO100

数码摄影不求人

30天学会数码人像摄影

图解版

栩睿视觉 编著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书结合了众多摄影师多年的拍摄经验，帮助摄影爱好者解决拍摄人像照片时遇到的常见问题。本书将精美的相片实例与摄影师的经验、心得相结合，还将讲解的时间规定为30天，以一天一个摄影主题的形式介绍相关摄影知识，帮助读者用一个月的时间真正掌握人像摄影的相关技巧。

图书在版编目（CIP）数据

数码摄影不求人：30天学会数码人像摄影：图解版 / 栩睿视觉编著．—北京：机械工业出版社，2011.12

ISBN 978-7-111-36468-9

Ⅰ．①数…　Ⅱ．①栩…　Ⅲ．①数字照相机：单 镜头反光照相机—摄影技术　Ⅳ．①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第234395号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：丁　伦

责任印制：乔　宇

北京汇林印务有限公司

2012年3月第1版 · 第1次印刷

184mm×260mm ·9.5印张 · 232千字

0001－4000册

标准书号：ISBN 978-7-111-36468-9

定价：39.90元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社 服 务 中 心：（010）88361066

销 售 一 部：（010）68326294

销 售 二 部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

网络服务

门户网：http://www.cmpbook.com

教材网：http://www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版 Ovidenie ndelici

Introduction

前言

人像摄影是摄影中很重要的组成部分，主要包括纪实风格和艺术写真风格两种。两者各有所长，互相补充。生活中有很多机会拍摄人像，但多数人不可能像大师一样有着敏锐的目光去捕捉精彩的一瞬间，也很少有机会使用专业的灯光和化装师去给你所拍摄的模特打造专业的效果，因此我们只能走一条中庸之路，好在两者在技巧上有很多相同的地方。对于有心钻研人像摄影的初学者，本书是引导你循序渐进地理解、学习人像摄影的好帮手。

本书结合很多摄影师多年的拍摄经验，主要针对摄影爱好者的需要，提供解决拍摄人像照片时常见的问题和技巧。以图文并茂的形式，直观且详细地讲解数码单反相机、镜头以及附件，并配以精美的图例和摄影师的经验、心得。

本书是一本入门级摄影图书，对于初学者来说，图例的讲解方式更有利于快速阅读理解。书中通过认识摄影器材、摄影基础知识、摄影基础知识进阶、人像实拍、人像实拍进阶、人像高级实拍、人像后期 7 个部分分类介绍了人像拍摄中的各种技法、姿势、用光、构图等知识。内容包括最基本的器材—人像摄影基本知识—人像拍摄技巧—后期处理，循序渐进地讲解人像摄影知识，让你从第一天到第三十天真正地掌握人像摄影的拍摄技巧。

参与本书编写的人员有卢晓春、王巧转、关敬、张婷、惠颖、韩登锋、闫武涛、刘波、钱政娟、马晓彤、李斌、黄剑、朱立银、刘正旭、张志敏。

由于作者水平有限，书中疏漏之处在所难免，欢迎各位读者与专家批评指正。

照片的拍摄环境说明：

室外	晴天	月光	日落	灯光	逆光
室内	多云	阴雨	夜晚	阴影下	有反射
	阴天	窗口光	反光板	闪光灯	下雪

目　录

前言

第 1 部分　认识摄影器材

第 1 天　适合拍摄人像的单反相机 …… 2
- 佳能篇 …… 2
- 尼康篇 …… 5

第 2 天　人像镜头的选择 …… 7
- 恒定大光圈和非恒定大光圈 …… 7
- 中焦定焦镜头 …… 8
- 50mm 标准定焦镜头 …… 9
- 长焦变焦镜头 …… 9
- 标准变焦镜头 …… 10
- 广角镜头 …… 11
- 微距镜头 …… 11

第 3 天　辅助器材的使用 …… 12
- 闪光灯 …… 12
- 反光板 …… 13
- 测光表 …… 14
- 灰板 …… 15

第 2 部分　摄影基础知识

第 4 天　人像写真摄影用光 …… 18
- 光线把握 …… 18
- 光线的照射方向 …… 20
- 高调与低调之美 …… 22

第 5 天　人像写真摄影构图 …… 23
- 竖向构图 …… 23
- 横向构图 …… 24
- 远景人像 …… 24
- 中景人像 …… 25
- 近景人像 …… 25
- 特写人像 …… 26

第 6 天　人像摄影的色彩表现 …… 27
- 色彩的情感象征 …… 27
- 人物衣着与环境色彩的搭配 …… 29

第 7 天　画面整体色调表达 …… 31
- 怀旧色调 …… 31
- 素雅色调 …… 32
- 明艳色调 …… 33
- 不饱和色调 …… 34

第3部分 摄影基础知识进阶

第 8 天 拍摄场景 …… 36

- 拍摄地点的选择和前期准备 …… 36
- 拍摄场景的选择和构建 …… 38

第 9 天 人像类型 …… 40

- 生活人像 …… 40
- 纪实人像 …… 41
- 主题人像 …… 42

第 10 天 拍摄人像的注意点…… 44

- 常用道具的选择 …… 44

第 11 天 模特的表现 …… 48

- 人物的摆姿 …… 48
- 表情和眼神的表现 …… 49
- 情感的表达 …… 50
- 照片的故事感 …… 51

第4部分 人像实拍

第 12 天 居家少女休闲人像实拍 …… 54

- 模特的准备工作 …… 54
- 摄影师的准备工作 …… 55
- 自然光效果与补光技巧解析 …… 56
- 模特的场控与设计 …… 57

第 13 天 居家少女休闲人像实拍进阶 …… 58

- 使被摄对象更苗条 …… 58
- 展现修长美腿 …… 59
- 柔焦美化肤质 …… 60

第 14 天 居家少女休闲人像高级实拍 …… 62

- 光圈和柔滑聚焦 …… 62
- 使用姿势椅 …… 63
- 目光转移 …… 64

第5部分 人像实拍进阶

第 15 天 校园风人像写真实拍 …… 66
- 充分利用自然光 …… 66
- 善于运用反射光 …… 67
- 避免光斑 …… 68

第 16 天 校园风人像写真实拍进阶 …… 70
- 选择阴凉的拍摄地点 …… 70
- 浅景深的运用 …… 71
- 人物表现与环境的和谐统一 …… 72
- 校园风的服装和化妆 …… 74

第 17 天 校园风人像写真高级实拍 …… 75
- 巧妙的构图 …… 75
- 广视角拍摄 …… 76
- 拍摄角度的选择 …… 77
- 动感的表达 …… 79
- 快门运用技巧 …… 80

第 18 天 现场光人像写真技法 …… 82
- 认识现场光 …… 82
- 现场光的拍摄技巧 …… 83
- 现场光的影调表现 …… 84
- 光线的情绪和氛围表达 …… 85
- 冷暖色调的控制 …… 86

第 19 天 现场光人像实拍 …… 87
- 雨天拍摄 …… 87
- 逆光拍摄头发 …… 88
- 唯美窗户光 …… 89
- 忧郁风格人像的拍摄 …… 90

第 20 天 自然风光人像技法 …… 91
- 拍摄角度的选择 …… 91
- 拍摄时间的选择 …… 92
- 拍摄地点的选择 …… 93

第 21 天 自然风光人像写真实拍 …… 95
- 雪景人像实拍 …… 95
- 晨昏人像实拍 …… 96
- 剪影人像实拍 …… 97

第 22 天 自然风光人像写真实拍进阶 …… 99
- 田园风格写真拍摄 …… 99
- 人与自然 …… 101
- 水之风情 …… 102

第 23 天 自然风光人像写真高级实拍 …… 103
- 渔舟唱晚 …… 103
- 花样年华 …… 104
- 绿野仙踪 …… 105
- 菊之物语 …… 106

第6部分 人像高级实拍

第 24 天 时尚写真拍摄技法……108

- 服装的选择 …… 108
- 抓拍与摆拍 …… 110
- 夜晚闪光灯的使用 …… 111

第 25 天 时尚写真造型设计……112

- 欧美风 …… 112
- 日韩风 …… 113
- 中国风 …… 115

第 26 天 时尚人像写真实拍……117

- 街头时尚达人 …… 117
- 影棚时尚 …… 118
- 职场达人 …… 119
- 城市霓虹 …… 120

第 27 天 时尚人像写真实拍进阶 ……121

- 咖啡馆场景拍摄 …… 121
- 酒吧场景拍摄 …… 122
- 时尚摄影 …… 123

第7部分 人像后期

第 28 天 人物照片修整 ……126

- 人物皮肤调节 …… 126
- 调整曝光不足的照片 …… 128
- 去除美女脸上的斑点 …… 129

第 29 天 人像后期色调调整……130

- 制作冷艳色调 …… 130
- 制作怀旧照片 …… 132
- 制作非主流照片 …… 133

第 30 天 快速调整想要的效果 ……134

- 颜色变化 …… 134
- 数字滤色镜 …… 136
- 黄色滤镜与冷调泛黄 …… 138
- 边框图层 …… 138

135mm F4 1/500s ISO100

第1部分 认识摄影器材

第 1 天　适合拍摄人像的单反相机

第 2 天　人像镜头的选择

第 3 天　辅助器材的使用

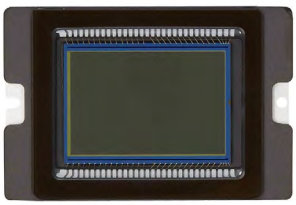
第1天 THE FIRST DAY 适合拍摄人像的单反相机

数码单反相机的诞生使摄影更加平民化，拍摄领域也得到了很大扩展，这是因为数码单反相机相对于胶片相机来说，操作更加简单，掌握它的使用技巧不需要太复杂的过程。而数码单反相机的最大特征是可以更换镜头，根据所要拍摄的对象和场景来选择更加适合的镜头，从而使拍摄对象以最完美的姿态呈现出来。对于人像摄影来说，目前市面上有多种品牌可供选择，我们就以最常见的佳能和尼康为例，从相机的成像和性能上来分析它们在人像摄影中的优势。

佳能篇

佳能高画质的成像

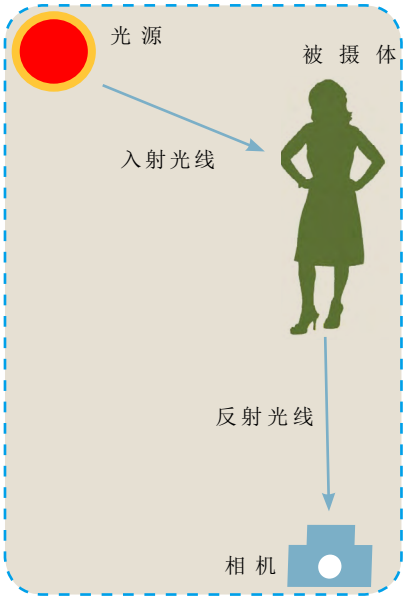
对于佳能数码单反相机来说，无论是入门级、中端或高端相机，与同类产品相比都具有较高的画质，可以将细节之美非常细腻地表现出来，留住逝去的精彩瞬间。佳能的中低端数码单反相机一般是 APS-C 画面，如 500D、50D 等，有效像素都在 1500 万左右，而高端如 5D Mark II 则是全画幅相机，有效像素可达到 2000 万以上，完美的画质令人惊叹。同时，佳能数码单反相机具有成像细腻、色彩柔和的特点，在人像摄影中具有比较大的优势。

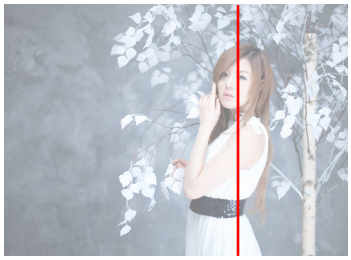


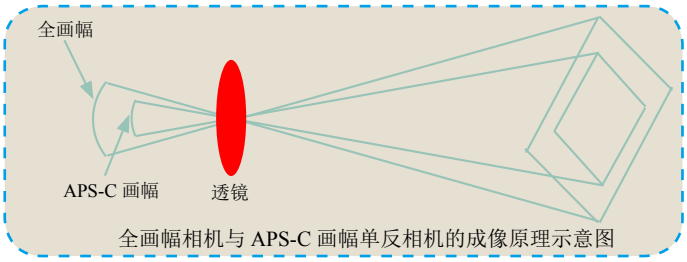
APS-C 画幅图像感应器

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

佳能的柔和成像特点在表现人物白皙柔嫩的肌肤时具有其他类型相机无可比拟的优势。





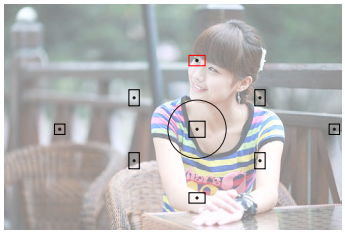


全画幅相机与 APS-C 画幅单反相机的成像原理示意图

基本拍摄区涵盖常用场景

对于初学者来说，光圈、快门手动对焦的操作了解不多，根据场景来调节这些参数也是比较复杂的过程。针对这个问题，佳能数码单反相机提供了基本拍摄区，基本拍摄区包含了日常拍摄中常见的场景模式。在相应的模式下，相机已经设置了最佳的曝光组合，拍摄者只需按下快门就可以得到效果良好的图像。在人像摄影方面，基本拍摄区提供了人像模式、夜景人像模式和运动模式三种，可以根据场景特点和人物状态来选择相应的模式拍摄。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100



人像模式下人物皮肤的质感和头发的光泽更加柔美，并且对背景进行虚化，使人像更加突出。

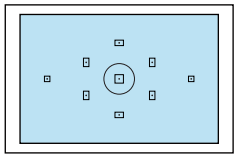
光圈：F8 焦距：135mm 快门：4s ISO：100

夜景人像模式下相机会自动设置慢速快门和较高的感光度，使人物和夜景都得到正确的曝光。

4 种测光模式对各种场景精确测光

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

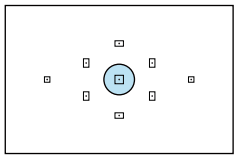
评价测光：
对画面中的 35 个区域进行评价测算，决定适当的曝光，用于常规拍摄。



当我们拍摄的人物与背景环境的亮度大致相同时可以选择评价测光模式。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/640s ISO：100

点测光：
仅对取景器画面中央部位大约 3.8% 的区域进行测光。作为曝光基准点，根据这个区域测得的光线；作为曝光数据，用于仅希望测算某一点的光量时。

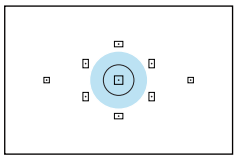


背景与人物脸部的反差比较大时一般采用点测光模式。

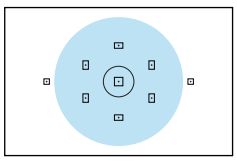
光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/800s ISO：100

局部测光模式和点测光模式很相似，只是在测光时局部测光的测光范围比点测光稍大一些。

局部测光：
对取景器中央部位大约 9% 的区域进行测光，用于在逆光情况下，仅希望测算主要被摄体的光量时。



中央重点平均测光：
将重点放在取景器的中央，对整个画面进行测光，是易体现曝光补偿效果的方式。



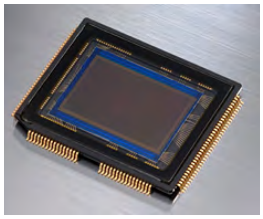
光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/450s ISO：100

中央重点平均测光模式以中心区域进行测光，还兼顾周围的景物，不适合在逆光时使用。

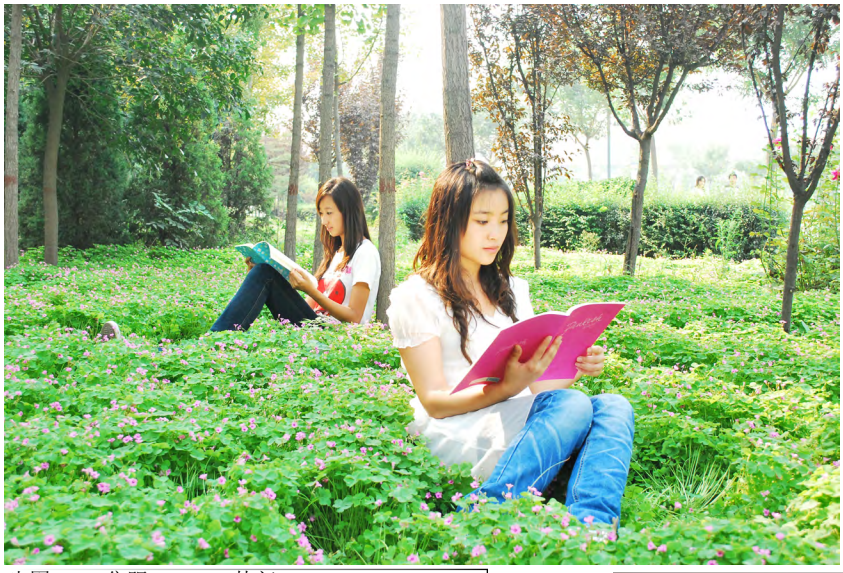
尼康篇

高性能的图像感应器

尼康数码单反相机所使用的图像感应器具有高像素和高信噪比的特性，就算是低端数码单反相机有效像素也在千万以上。这些都使尼康数码单反相机（以下简称尼康单反）的成像无论在细节上，还是色调层次上都有无与伦比的低噪点。此外，尼康单反的图像感应器还具有多重防尘系统，可以有效清除感应器上光学低通滤镜的尘土，为高质量的成像效果多加了一层保证。



CCD 图像感应器



光圈：F8 焦距：45mm 快门：1/450s ISO：100

尼康艳丽的色彩和锐利的成像是与佳能最大的不同，在人像摄影尤其是环境人像摄影中具有超强的表现力，人物和景物都能得到完美的表现。

高性能的影像处理引擎

尼康单反的数字处理引擎采用全方位 EXPEED 技术，将数千万的有效像素发挥到极致，在成像上表现为丰富的色彩、细腻的细节和极高的数字处理速度。它能以惊人的速度形成高分辨率的图像，从而加强高速连拍功能。此外，EXPEED 技术也为即时取景和脸部侦测系统的出色表现提供了支持。

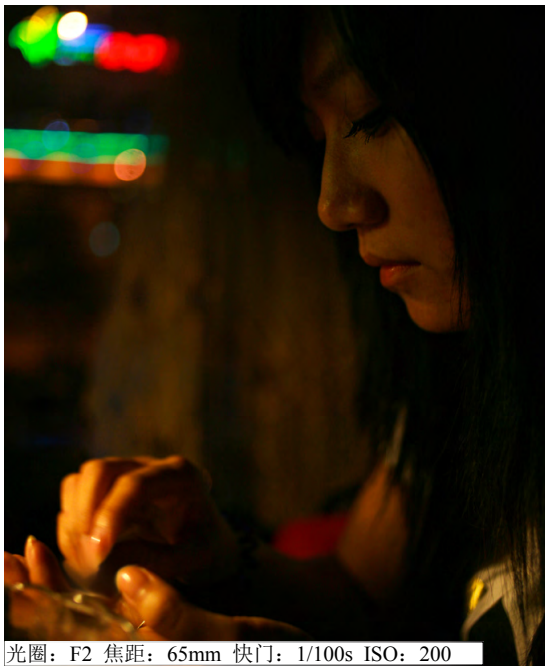
影像处理引擎

尼康影像处理引擎的脸部侦测系统可以快速侦测到人物面部并对焦，使人像摄影更加便捷。

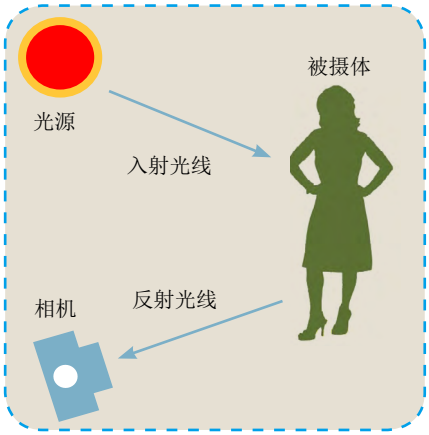
光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/350s ISO：100

低噪点表现

尼康单反所使用的高性能图像感应器具有极高的信噪比，这种性能带来了低噪点的成像，可以从容应对各种光线条件，就算是光线昏暗的夜景也可以用高感光度来拍摄，不用担心画质的下降。比如尼康 D90 的 ISO 感光度的常用范围可扩展到 ISO 100-ISO 6400。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/100s ISO：200



照片中酒吧的光线比较微弱，为了得到充足的曝光必须设置较高的感光度，虽然整体画面仍然较暗，但人物肌肤的纹理和发丝却非常清晰，整体没有明显的噪点。

多种高级功能轻松捕捉精彩瞬间

尼康单反配备了多种最先进的技术，可以对每个拍摄场景做出分析，并计算出最佳方式。无论拍摄对象是静止还是运动，光照条件是强烈还是微弱，都可以精准地捕捉到你想要的影像。场景识别系统是尼康自主研发的突破性成果，这项独特的技术采用一个 420 区 RGB 感应器来对场景中的形状、线条、色彩等信息进行分析，以便识别出拍摄场景的色彩、光照等特征。根据这些信息数据，相机在快门释放前对自动对焦、自动曝光、i-TTL 控制和白平衡进行优化。这一系统最初用在尼康 D3 和 D300 中，如今尼康 D90 也配备了这一系统。

尼康的场景识别系统的感应器具有敏锐的分析能力，通过精密的分析，使对焦具备了较高的精准度。即便是在灯光变幻莫测的舞台也能清晰地定格模特的优美身姿。

光圈：F3.5 焦距：65mm 快门：1/100s ISO：100

第2天 THE SECOND DAY 人像镜头的选择

人像拍摄是许多刚进入摄影领域的人最感兴趣的主题，一方面容易取材，另一方面能为对方留下美好的人像作品，使对方快乐，更容易获得摄影的成就感。

人像镜头一般选择 70 ～ 135mm，焦距段距离要比标准镜头稍长，又不能太长，因为这样的焦距段能使拍摄者不会太靠近模特儿，避免使模特儿产生压迫感，又不会离模特儿太远，导致无法快速掌控模特儿的脸部表情、肢体动作等问题。另外，选择大光圈，可以让拍摄者选择适度模糊背景，以突显主题。当然，这并不是说每张照片都要以这样的方式拍摄。

事实证明大多摄影者在拍摄人像时都喜欢用焦距范围为 70 ～ 135mm 的中长焦镜头。使用这个焦距段，拍摄的效果比较自然、真实，不会使像广角镜头那样引起面部失真，也不会像较长的长焦镜头那样引起压缩。

使用 135mm 以上镜头拍摄的人像显然缺少立体感，长焦镜头更适合于抓拍人物脸部表情。如果要拍摄女性的优美身姿，这类镜头不大合适。

恒定大光圈和非恒定大光圈

常用来拍摄人像的标准变焦镜头分为恒定大光圈的高档产品和非恒定大光圈的普及型产品。所谓恒定大光圈是指变焦镜头在所有焦距段都能够使用它所标称的最大光圈。比如镜头标识为 28 ～ 70mm/2.8 就是恒定大光圈镜头，在 28 ～ 700mm 的焦距内都可以使用 F2.8 的光圈进行拍摄。如果镜头标识为 28 ～ 70mm/3.5 ～ 4.5 的话，该镜头就是非恒定大光圈，焦距为 28mm 时的最大光圈可以开到 F3.5；焦距为 70mm 时最大光圈只有 F4.5。

对于人像摄影来说，恒定大光圈具有更好的拍摄效果，这是因为它有以下好处：首先适用于弱光摄影，在较暗的光线下也可以获得相对比较快的快门速度；其次能够获得更小的景深，小景深可以产生非常漂亮的背景虚化效果；这对于人像摄影具有非常重要的意义。此外，恒定大光圈镜头的画质和品质一般都要比非恒定大光圈好。因此，恒定大光圈镜头基本都属于专业级镜头。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/350s ISO：100

恒定大光圈拍摄人像特写，背景的虚化和虚实过渡的衔接都达到了完美的地步。

佳能、尼康这些知名品牌的恒定大光圈镜头价格都是非常昂贵的，对普通的人像摄影爱好者来讲是个不小的负担。许多副厂的同类镜头也有不错的性能和成像质量，且价格也便宜许多，为经济实力不足的摄影爱好者提供了替代品，值得推荐。

佳能 EF 50mmf/1.4 USM
恒定大光圈镜头

EF-S 18-200mm f3.5-5.6
非恒定大光圈镜头

中焦定焦镜头

中焦定焦镜头是拍摄人像写真的最佳镜头，这是因为它的漂亮焦外成像效果。大光圈的中焦定焦镜头拍摄人像的景深不一定是最小的，但它的背景虚化效果的美感是最好的。虽然长焦镜头也可以实现较强的背景虚化效果，但普遍没有大光圈的中焦定焦镜头好，这是因为中焦定焦镜头拥有经典的光学结构，不像长焦镜头那样容易出现二线性问题。

中焦定焦镜头与标准变焦镜头和长焦变焦镜头的使用方法有所不同，因为它的焦距不可改变，构图和对焦只能通过改变拍摄位置和距离来实现，这会给拍摄带来一定的不便。但也可以提高拍摄者的主观能动性，尝试从不同角度和距离拍摄，使画面更具有变化和创意。

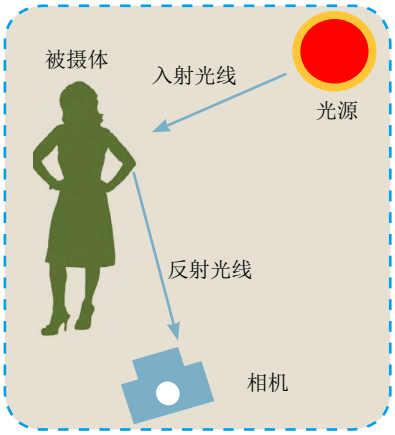
佳能 EF 85mm F1.8 USM

镜头结构（组 / 片）	7/9
光圈叶片数	8
最近对焦距离	0.85m
最大放大倍率	0.13
直径长度	75×71.5mm
重量	425g
滤光镜直径	75mm

光圈：F3.5 焦距：55mm 快门：1/200s ISO：100

尼克尔 85mm F1.4D

镜头结构（组 / 片）	8/9
光圈叶片数	9
最近对焦距离	0.85m
最大放大倍率	0.11
直径长度	80×72.5mm
重量	550g
滤光镜直径	77mm



中焦定焦镜头的虚化效果平滑自然，为画面的整体效果增色不少。

50mm 标准定焦镜头

焦距为 50mm 的定焦镜头称为标准定焦镜头，这种镜头拍摄人像写真的效果最平实自然，尤其是在拍摄环境人像时，能够给人真实、亲切的视觉感受。这是因为 50mm 镜头的视角和透视的视觉效果是最接近人眼的。根据光学原理，标准镜头能达到更大的光圈和优秀的画质。因此，各个知名厂家的标准镜头的光圈达到 F1.4 时，并没有像其他镜头那样价格贵的让人难以接受，虽然背景虚化效果比不上传统的中焦定焦镜头和恒定大光圈的长焦镜头，但还是十分出色的。

尼康 AF-S Nikkor 50mm F1.4G

适马 50mm F1.4 EX DG HSM

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

接近人眼视角拍摄的人像近景，效果真实自然，给人面对面的感觉。

长焦变焦镜头

长焦变焦镜头用途广泛，可拍摄微距和野生动物，当然也可以用来拍摄人像。长焦镜头结合大光圈可以形成极浅的景深，拍摄出漂亮的背景虚化效果。同时，使用长焦镜头拍摄人像，采用较远的拍摄距离可以缓解模特直面镜头的紧张情绪，从而可以最自然的状态投入拍摄。但使用长焦镜头需要注意两点：首先是景深问题，由于长焦镜头极强的背景虚化作用，甚至无法分辨背景中景物，所以拍摄时要注意度的把握；其次是锐度问题，由于长焦镜头本身的特性，要保持较高的锐度，需要保证快门速度和稳定性。例如 200mm 的焦距，安全快门都在 1/300s 以上。光线不足时，需要使用三脚架来保持稳定。

佳能 70 ～ 200mm f2.8 IS

尼康 70 ～ 200mm ED VR

佳能 70 ～ 200mm f4.0 IS

光圈：F2.8 焦距：135mm 快门：1/800s ISO：100

长焦镜头的小景深形成漂亮的背景虚化效果。

标准变焦镜头

使用恒定大光圈的标准变焦镜头拍摄人像，在一般情况下都可以得到令人满意的效果，因此大多数摄影初学者最初接触的都是这个焦段的镜头。它的背景虚化程度可能不及使用长焦镜头结合大光圈的效果。但可以调整模特和背景之间的距离，使距离更远一点。此外，标准变焦镜头的变焦便利性和能够凑近模特拍摄特写的优点，使它成为许多人像摄影爱好者的折中之选。

佳能 EF 24-85mm F3.5-4.5 USM

镜头结构（组 / 片）	12/15
光圈叶片数	6
最近对焦距离	0.50m
最大放大倍率	0.16
直径长度	69.5×73mm
重量	380g
滤光镜直径	67mm

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：200

标准变焦镜头拍摄人像具有拍摄便捷和成像自然等特点，是人像摄影的常用镜头。

广角镜头

传统的人像摄影，大多追求真实自然的效果，广角镜头因为自身畸变的成像特点较少被使用。而随着人们审美观的多元化发展，使用广角镜头拍摄人像逐渐成为流行趋势，因为广角镜头所形成的畸变正好符合了某些特殊意境的表达，而且可以为画面带来较强的视觉冲击力。在人像摄影中，35mm 的广角镜头比较受人青睐，它的畸变较小，能够很好地表达出与众不同的意境，又可以将变形控制在可以接受的范围内。为了控制畸变，拍摄距离不能太近。采用低角度拍摄，可以拍摄出人物修长挺拔的效果，尤其是在女性写真中，这种拍摄方式有利于表现人物修长的美腿。同时，使用广角镜头并采用略高角度的俯视方式拍摄，可以隐藏人物面部的缺陷，比如额头窄下颚宽，使人物形象更加完美。

佳能 16~35mm

佳能 17~40mm

佳能 16~35mm F4

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

以天空为背景使用广角镜头拍摄显得清爽纯净，四角形成的暗角为画面增添了艺术效果。

微距镜头

微距镜头由于其本身景深小的特点，用来拍摄人像可以压缩空间，获得较好的背景虚化效果。因此在拍摄近景人像或者人物面部特写时，使用微距镜头往往可以得到更好的效果。微距镜头常用来拍摄花草和昆虫，拍摄人像难度较大，这是因为微距镜头焦内成像十分锐利，如果模特的皮肤粗糙或有瑕疵将会被清晰甚至夸张地呈现出来。为了减轻后期修片的压力，拍摄时可以找皮肤条件比较好的模特或者对某个部位进行对焦来隐藏这些瑕疵。

佳能 100mm F2.8

镜头结构（组 / 片）	8/12
光圈叶片数	8
最近对焦距离	0.31m
最大放大倍率	1
直径长度	78.6×118.6mm
重量	580g
滤光镜直径	58mm

尼康 60mm F2.8

镜头结构（组 / 片）	9/12
光圈叶片数	9
最近对焦距离	0.185m
最大放大倍率	1
直径长度	73×89mm
重量	425g
滤光镜直径	62mm

光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/350s ISO：100

微距镜头拍摄人像采用焦外成像照片特别漂亮。

闪光灯

闪光灯是室内塑造形态的主要光线，在室外拍摄时使用也可得到相当不错的照片。

使用闪光灯可以大大拓展相机在光线不足场景下的使用范围。一般情况下使用闪光灯都能获得准确的曝光，但由于闪光灯是直接打到人物或物体上，灯光效果生硬，人物轮廓不够突出。此外，如果物体本身是浅色及平滑的，或者人物脸上有油，用闪光灯拍摄也可能出现严重的反光，影响图片美感。

当主体和背景距离较近时，很容易在背景上形成强烈的黑影，使得背景变暗，从而影响整个画面的效果。如果直接闪光会在人物的眼睛上形成红眼，此时应将闪光灯灯头朝向天花板，让灯打到天花板上再反射到主体，这种反射式闪光可避免使得画面比较平板的缺点，同时在主体下巴和鼻翼下投下一定的阴影，更具立体感。向上反射时可以根据灯头向上不同的角度打出不同的光影效果。

430EXII

430EXII 使用碱性电池的回电速度大概为 3 秒，在 ISO100 的感光度下最大闪光指数为 GN43（24mm）和 GN25（105mm），另外使用了广角扩散面板最大支持 14mm 的广角镜头。支持上下 0 ～ 90°，向左 0 ～ 180°，向右 0 ～ 90° 的灯头旋转，还可以自动判断所搭载的相机是全画幅还是 APS-C 规格的。

580EXII

580EX II 是佳能最新发布的顶级外置闪光灯，具有优异的防水防尘性能。回电时间为 3.7 秒，最大闪光指数为 GN.58，自动变焦范围是 24 ～ 105mm，左右 180° 的可调角度，通过内置广角散光板可以覆盖 14mm 的广角范围。可以直接安装在相机上使用，也可以在多灯闪光系统中充当主灯和从属灯来使用。而且可根据所搭载相机的图像感应器的尺寸对闪光覆盖范围进行优化，并可以将色温信息传递给相机，从而得到更加精确的白平衡，具有更强的稳定性和机动性。

光圈：F4 焦距：100mm 快门：1/500s ISO：100

使用外置闪光灯，将光线经过天花板的反射照射在模特身上，拍摄的效果柔和自然。

反光板

常用的反光板有四种类型，分别是白色、银色、金色和黑色。不同类型的反光板所反射的光线特质不同，所使用的场景也不同。

白色反光板的反光性能不强，反射的光线柔和自然常用来对阴影部位的细节进行补光。拍摄时如果光线充足，只需增加少许的光线可以使用白色反光板。

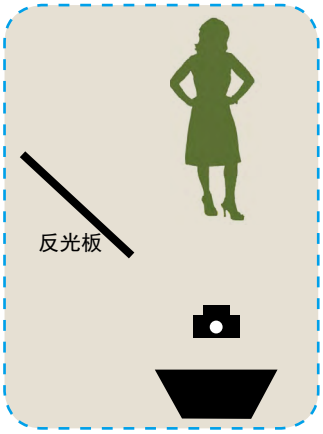
银色反光板表面光滑，反射的光线比较明亮，拍摄人像时如果想要突出人物的眼睛，使用银色反光板最佳。另外，在阴天和光线主要从被摄者头顶投射的场景中，把反光板水平放置在被摄者的胸前，可以将定光反射到被摄者脸上。

反光板

金色反光板的反射性能与银色反光板类似，不同的是，银色反光板反射效果趋向于冷色调，而金色的则更多表现出暖色调的效果。在阳光充足的正午逆光拍摄人像时常用金色反光板。

黑色反光板不同于以上三种，它的作用不是增加光线量，而是起到减光的作用。在使用定光拍摄人像时，常常会出现令人讨厌的熊猫眼，把黑色反光板放置在被摄者头顶可以减少顶光，消除熊猫眼。

反光板除了类型不同外，也有大小之分，大的反光量大，小的反光量小，效果不明显。拍摄时，根据所需的光线量来选择不同的类型和型号的反光板。



光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/400s ISO：100

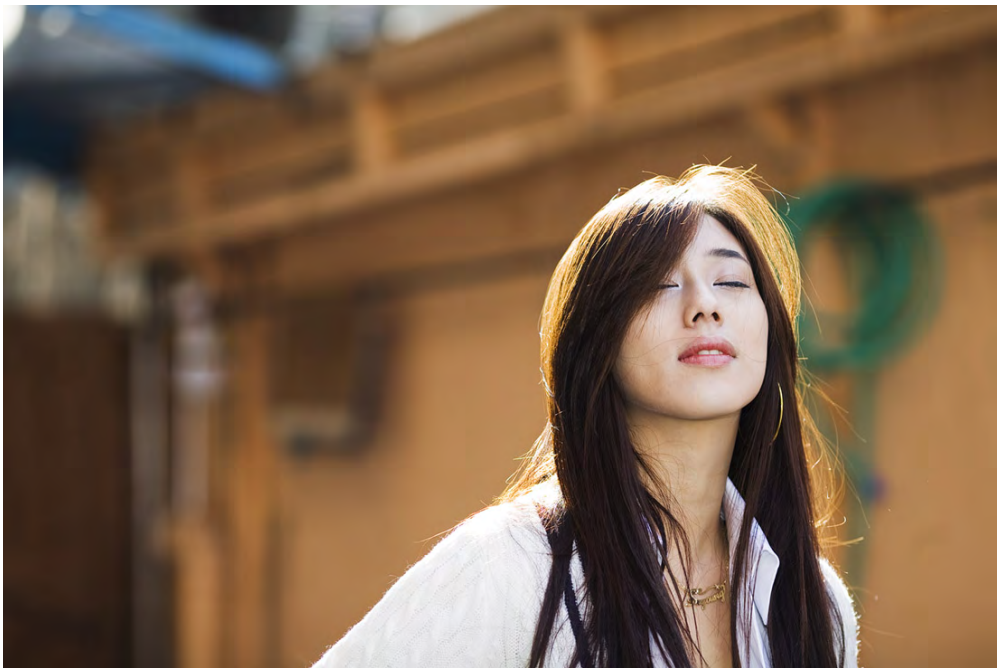
室外拍摄时，光线比较充足，在人物的前下方使用小尺寸的白色反光板增加人物的眼神光。

测光表

测光表在摄影中用来测量场景中光线的强度，以确定适当的曝光时间。如果感光度和快门速度已知，测光表会给出最佳曝光的光圈值。

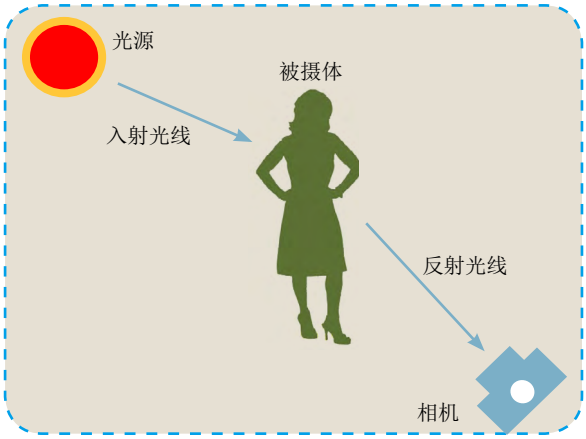
现在的数码相机内部都具有相当发达的测光系统，但许多专业摄影师仍然使用外置的手持测光表。这是因为中幅以上的相机大多没有性能完善的测光系统。而且比起内置测光系统，手持测光表具有更加精确的测光性能，例如测量的精准度可以达到一档光圈的 1/10，测量角度也可以达到很小。弱光条件下，手持测光表的优势更加明显，这是相机内置测光系统所达不到的。除了性能上的优势，手持测光表在使用上也具有灵活性和方便性。在拍摄中，移动相机来测光是非常不便的，尤其是高端相机，装上镜头后相当重，而使用测光表，则要省力从容得多。

入射式测光表



光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：200

使用外置测光表测量所得到的曝光数据更加精准，人物皮肤和头发光泽度的表现更加细腻。



灰板

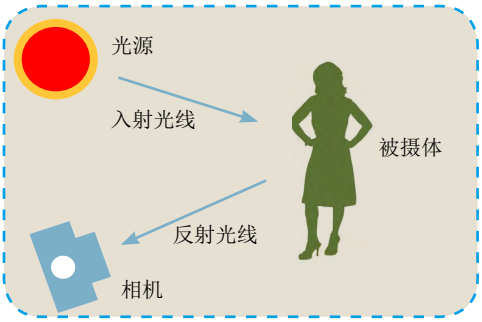
人眼在观看事物时能够根据环境的亮度自动调整瞳孔的大小，以分辨出更多的细节。所谓曝光就是基于人眼的这种视觉效果，正确的曝光既有高光部位的细节，又有低光部位的层次细节。

灰板

为了得到正确的曝光，有多种测光方式可以采用，除了测光表和相机内部测光系统外，还可以使用灰板。我们知道世界上万事万物的色彩都是通过反射光线呈现出来的，相机对物体曝光量的判断正是通过该物体对光线的反射率来确定的。经研究发现，白雪的反射率为 98%，而炭黑为 2% 左右，而反射率为 18% 的物体与白种和黄种人外露的皮肤十分相近。因此，在人像摄影中，常用 18% 的灰板来测量曝光数据。

光圈：F2 焦距：100mm 快门：1/550s ISO：100

根据 18% 的灰板测得的数据进行曝光，可以把人物的皮肤近乎完美地呈现出来。



135mm F2.8 1/800s ISO100

135mm F2 1/1500s ISO100

第2部分 摄影基础知识

第 4 天　人像写真摄影用光

第 5 天　人像写真摄影构图

第 6 天　人像摄影的色彩表现

第 7 天　画面整体色调表达

第4天 THE FOURTH DAY 人像写真摄影用光

摄影是光与影的艺术，为了拍摄到精彩的照片，首先需要充分了解光线的照射原理，掌握光线的相关知识并学习在拍摄中如何用光，这远比摄影中其他因素重要得多。从光线的细微变化中发现拍摄对象的不同表现，并将这种表现用相机记载下来就是用光，是否善于用光是衡量一位摄影师拍摄水平的重要标志。

光线把握

光线塑造人物，把握好光线，照片才会更精彩。

光线对摄影来说有着决定性的意义，漂亮的照片都离不开对光线的把握。自然光的光线是我们没办法控制，寻找合适的时机、角度，把握自然光的变化是拍摄室外景物所必须的。

自然光线因天气的不同，也是变化万千。散射光是发光面积较大的光源发出的光线，其典型的散射光是天空光。这种光线柔和，会减弱对象粗糙不平的质感，使其柔化。拍摄后人物显得年青漂亮。直射光是带有方向性的硬光，其表现粗糙的景物有体积感和质感，但是照射人物会形成很强的阴影。

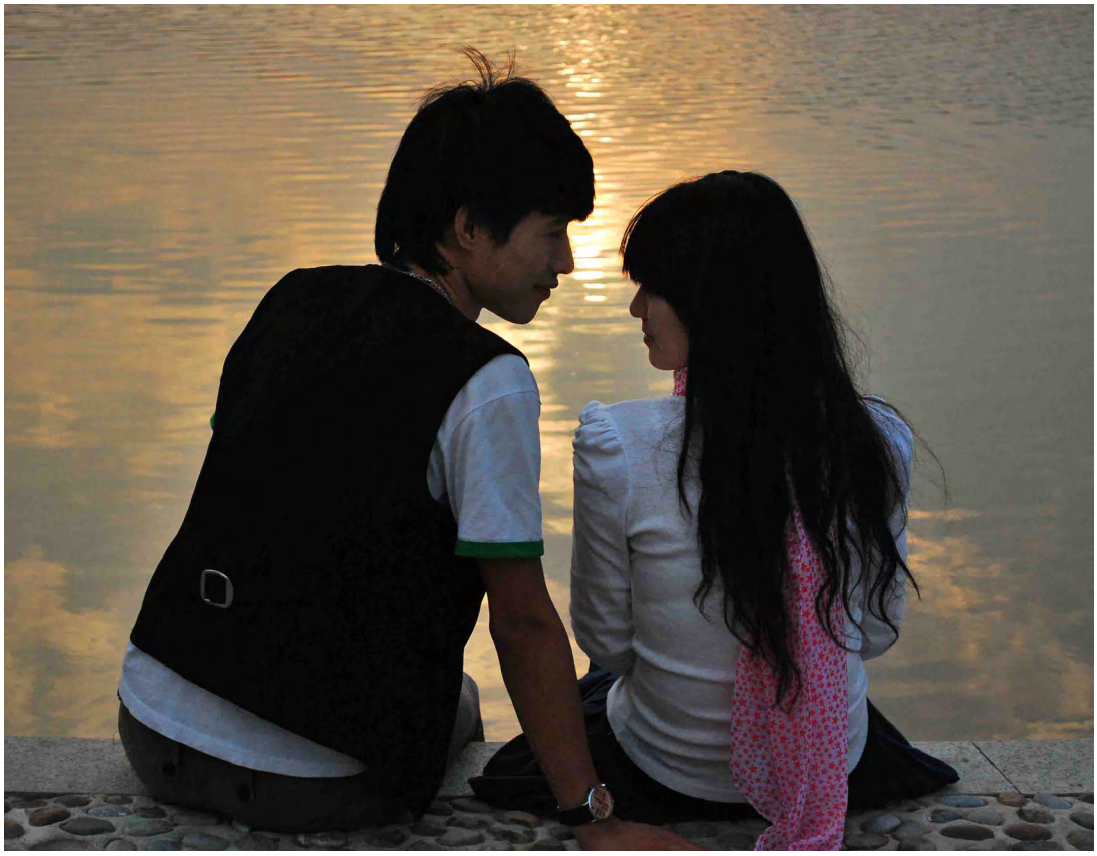
太阳日出、日落时的逆光光线，也是拍摄人物非常好的光线，这种场景下，人物的发丝会更明显，更漂亮，身体的边缘线也会呈现出来，整个人物会变得更立体。同时夕阳时分的色调偏暖，有利于营造温馨、浪漫的氛围，这也是很多摄影爱好者喜欢逆光拍摄人像的一个重要原因。需要注意的是拍摄时给人物脸部进行补光，才能得到最佳效果。

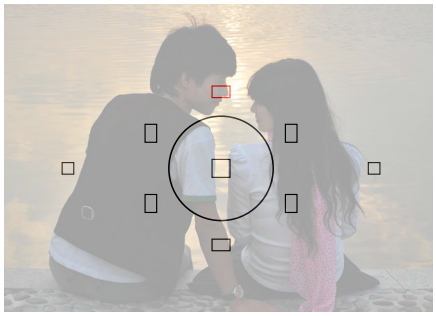
光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/200s ISO：100

晴朗天气里在建筑物的阴影里和树荫下也可以达到散射光拍摄的效果。如左图中，在树荫下采用仰拍的方式，将郁郁葱葱的枝叶作为背景，逆光下碧绿的叶片更显通透。

光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

多云天气的散射光均匀柔和，不会在画面上形成强烈的明暗对比，特别适合于人像拍摄，可以将人物肌肤的纹理光泽细腻地表现出来。





光圈：F8　焦距：85mm　快门：1/200s　ISO：100

天空中夕阳的景象通过河面被巧妙地倒映出来，人物的面部虽然只有一侧，但表情的细节被完整地保留下来，恋人之间的温馨气氛在夕阳下显得更加美好。

TIP

（1）夕阳下逆光拍摄时，天空的亮处会占一定的比例，如果使用自动测光模式，常常会导致人物欠曝，使人物几乎失去所有细节。解决这个问题可以使用手动曝光对光圈和快门进行细致的调整。

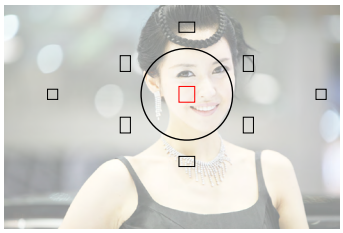
（2）拍摄时如果镜头正对着夕阳或者主体周围光线明显不足会导致对不上焦，这时可以给镜头加上遮光罩或者寻找人物边缘有光的地方对焦，但要适当缩小光圈，增加景深，以保证人物的清晰。

（3）当调整相机后，人物仍无法得到充足的曝光时，需要使用闪光灯和反光板等工具对人物进行补光。闪光灯光线过于直白，一般不使用。可以使用银色反光板，有效减弱夕阳的橙色光线，从而使人物的肌肤显得粉红自然。

光线的照射方向

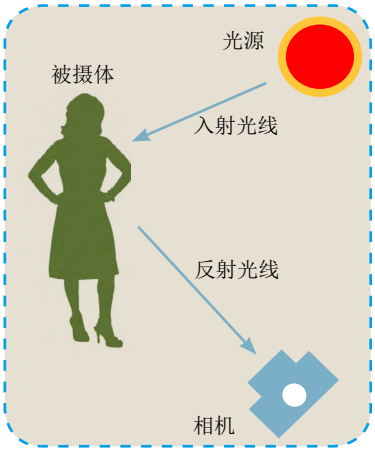
顺光

顺光是指光源位置在拍摄对象的正对面，光迎面射向模特，顺光常用来拍摄高调人像和青年女性。顺光照明有高位顺光、水平顺光和低位顺光，最常用的是前两种，模特在恰当的高位顺光照明下，常常会在鼻唇间留下蝴蝶阴影，显得非常漂亮又具有艺术韵味。而水平顺光是被摄对象的各个部位受光均匀，不利于立体感和质感的表现，且会在模特身后形成阴影，拍摄出的人物影象较差。



光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/350s　ISO：100

顺光拍摄人像可以让人物大部分形体得到足够的光照，而且强度比较平均，不会在人脸上形成明暗对比，拍摄效果比较自然，同时曝光也好控制。



光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/100s ISO：100

顺光拍摄人像不会在人物面部形成难看的阴影，有利于展现人像光滑细腻的肌肤，但却不利于表现人物面部的立体感和丰富的表情。

逆光

逆光是摄影师常用的光线，用逆光表现人物有着特殊的效果。一般会在人物身上形成轮廓光，人物脸部与轮廓光之间的光比很大，如果想得到轮廓光的效果，直接曝光拍摄，人物将曝光不足。其实逆光是非常好的光线，之所以说它好，是因为这种光线形成的轮廓光非常漂亮，如果我们把人物脸部打亮，一幅漂亮的人物照片就诞生了。可以使用闪光灯或反光板来补光，不但人物曝光正常再加上轮廓光，画面更精彩。

逆光下，当人物与轮廓光反差非常大时，还可以拍摄剪影照片。在剪影照片中，主体基本没有色彩和细节显示，所以对主体的形体特征要求就很高，这就需要作者基于后期表现的效果来仔细选择拍摄角度和主体形态，充分展示主体的外形特征，力求美感和生动。逆光照片充分利用了主体与背景受光的差异。一般可以利用日出日落时的逆光，这时的光线最柔和，看上去又不刺眼，是拍摄的好时机，一般只有十分钟左右的时间，要好好把握。另外可以利用室外和室内人工造成的受光差异或天空和水面的自然反射。

光圈：F2　焦距：65mm　快门：1/350s　ISO：100

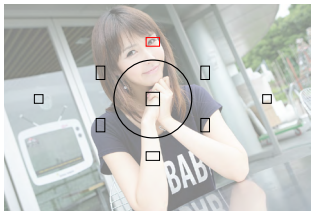
逆光拍摄人像在人物的四周边缘形成明亮的轮廓光，可以勾勒出人物整体的立体形态。

侧光

侧光可以表现立体感，画面表现力很强。侧光，是指光源从被摄体的左侧或右侧射来的光线。如果光线是从被摄体的侧前方射来，与被摄体成 45° 角时，称为前侧光。侧光通常不适合用于女性拍摄，因为侧光会在人物脸部产生强烈的阴影。但是这种光线却可以更强烈地表现人物的性格和情感。使用侧光拍摄要注意最好不要使用硬光光源，由于数码相机宽容度很低，如果使用硬光，人物脸部阴影部分将没有任何细节。侧光能够拍摄的景别很多，大景别能体现的感觉更强烈；而小景别能将模特变得更瘦一些。如果利用好光线所产生的阴影，画面的表现力还是很强的。

光圈：F2　焦距：35mm　快门：1/500s　ISO：100

傍晚时分利用太阳光拍摄的侧光人像，会在人物面部留下淡淡的阴影，可以表现出人物五官的立体感和丰富的表情。



TIP

（1）使用侧光拍摄时注意不要使用硬光，因为数码相机宽容度低，硬光会使暗部的细节无法体现。

（2）侧逆光拍摄时，若测光点在人物面部被照亮的部分，曝光一定要过曝一级左右，这样才能保证人物面部细节不被掩盖。

高调与低调之美

高调照片给人淡雅、通透、清爽的感觉，拍摄高调人物照片更有一种清新、舒服的感觉。所谓高调人像照片，就是照片中大面积都是比较明亮的浅色或白色景物，除了头发的暗色外其他景物基本都是比较亮的颜色。

在拍摄高调人像照片时，需要模特穿着浅色的衣服，深色衣服是拍不出高调效果的。在室内拍摄，我们选择白色的背景，让人物身穿浅色的衣服就可以拍摄出高调照片。室外，大多景物都是灰色或深色的，拍摄高调人像照片有一定困难，其实可以选择天空、白色的墙或明亮的窗户等景物作为背景，再给人物脸部适当补光就可以拍摄高调照片。此外适当增加曝光量可以让人物的皮肤更白皙。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/800s ISO：100

背景和人物衣着与皮肤的亮度相当，除头发以外，画面中光比都比较小，表现一种干净、清爽的感觉，同时又保留了面部肌肤的质感层次和细节。

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/60s ISO：100

这是在一个山洞中拍摄的照片，黑褐色的石壁作为天然的暗色背景，除了人物的衣着外，整个画面都处于暗色调中，表现一种神秘感。

低调照片给人神秘、稳重、含蓄的感觉。低调照片是画面中绝大部分都是暗色调，只有主体相对明亮的照片。这样的画面适合表现人物稳重、沉着、含蓄、端庄的性格。在拍摄低调照片时，曝光点的选择一般是主体中最亮的点，曝光要稍过一些，以增加一些暗部的层次。拍摄低调照片，背景如果过亮就需要选择暗一些的背景重新构图，以保证画面整体呈暗色调。模特应穿深色衣服，以便在画面上形成大面积的暗色调。

第5天 THE FIFTH DAY 人像写真摄影构图

构图是人像摄影的一个关键因素，同样的内容置于不同的构图中，往往会带来天壤之别的感受。当然，构图无定则，但是学习一定的人像摄影构图法是求新求变的基础。

竖向构图

通常采用竖拍取景构图是因为人都是直立的，竖向构图可以让模特的身体更大比例地被摄入画面中，更加突出主体。

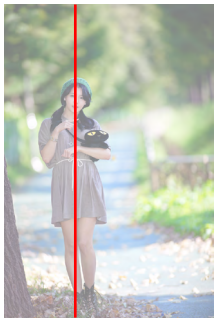
竖向构图的人像照片中含背景较少，使人物比较突出，能表现出人物婀娜的身姿。

在人物的头顶留有空间，使画面布局错落有致。在拍摄过程中需要注意，要在被摄者的视线方向和动作方向上多留一点空间。

竖向取景相对于横向取景不易分散视线，可以使视线集中到主体上，同时协调周围背景。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/200s ISO：100

竖向构图有利于表现人物挺拔的身姿，拍摄时经常在画面中配置竖型的线条，如树木、建筑中的垂直线等，以此衬托人物的身形。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/400s ISO：100

左图中采用竖向构图拍摄站立的女孩，女孩微偏的头部和稍稍弯曲的腿使女孩挺拔中又不失婀娜，因此这种构图方法特别适合于年轻女性的拍摄。

横向构图

就相机的构造来说，几乎所有相机的基本把持姿势都是方便横向拍摄的，所以初学者往往使用横向取景拍摄。另外，人的双眼看出来的影像也是横向构图的，所以横向构图的照片看起来也特别自然。同时，横向构图一般能表现出平衡、轻松的感觉，对于初学者来说是比较安全的构图方式。

人物在画面中的比例协调，可以更加突显整张照片的稳定感。为了塑造具有稳定感的取景，在照片中安排深色背景以呼应画面中的人物来平衡画面。

在人像摄影中横向构图可以为主体增添更多背景，起到陪衬和突出人物的作用，就像这幅照片中虚化的背景更加衬托出人物的清晰和锐利。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100

远景人像

远景又称全景，可以表现人物全身的美丽姿态。但全景照片中除人物以外的事物较多，需要慎重处理。

全景照片，将人物安排在画面左侧的三分法分割线上，以突出被摄主体。照片中虽然景物较多，但是如果构图恰到好处，可以用景来制造气氛。在远景人物摄影中，要明确取景意图，并采用能够充分展现人物的角度。利用广角镜头以拍摄全景的方法拍摄人物和背景。在以人物为主的拍摄中，不可盲目地大比例框取人物，关键在于背景和人物的协调性，即利用背景强调人物的特点。

光圈：F8 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

人物处在画面右侧三分之一处，避免了主体处于画面中心的呆板、无趣。人物微微弯曲的身体在翻滚浪花的衬托下更加体现了模特的优美形态。

中景人像

中景人像是拍摄人物上半身，也称半身人像。此种取景可强化人物的活力，强调人物膝盖以上的部位。在实际拍摄时，可采用焦距范围大约在 85 ～ 135mm 之间的中焦距镜头。

中焦距镜头拍出的照片比较符合人们的视觉习惯，变形较小，透视也正常。由于与被摄人物距离较远，也不会因过于靠近拍摄对象而引起人物的不安。所以中焦距镜头也被称为人像镜头，人物中景摄影，拍摄的方式不同，也会有不同的效果。一般将人物安排在画面的一侧，视线则应面向另一侧。

拍摄时在头顶留出空白，这样可防止憋闷感的产生。另外，人物的姿势也应该有所变化，四肢与身体平行的姿势不利于表现人物的活力。

光圈：F4　焦距：55mm　快门：1/800s　ISO：100

近景人像

近景人物的拍摄可以很好地表现出人物的神态，在拍摄时应该注意人物的表情和姿势。

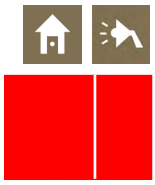
人物近景摄影的取景区域是人物脸部到腰部以上的上半身。近景拍摄重在表现人物的神态，利用环境衬托气氛。当需要表现人物的神态或强化气氛时，让人物充满画面也是很好的选择。此外，协调人物周围的环境更能创造出表现人物神态的氛围。

人物近景拍摄用以细致表现人物的神态。但近景容易形成证件或护照等照片的效果，因而拍摄的重点应在于人物面部的表情。

拍摄近景人像时如果处于背景协调或色彩对比效果明显的环境，最好使用横向构图。如果没有特殊的辅助物体衬托被摄主体，应该果断使用纵向构图取景，排除影响主体的背景。

光圈：F4　焦距：100mm　快门：1/250s　ISO：100

这幅近景人像中，女孩正在专注的听课，黄金分割的构图方法能更好的体现主体的神态，大光圈的拍摄能够更好的突出主体。



特写人像

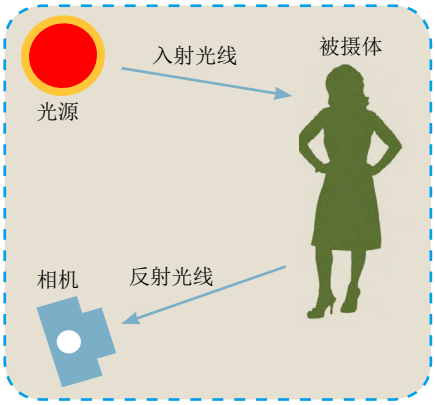
特写表现人物肩部以上的头像，也可以只表现人物面部的一个局部，主要刻画表达人物面部的表情。

人物特写构图应该力求饱满，对人像的处理宁大勿小，空间范围宁小勿空。通过特写，表现人物的面部表情，展现人物的内心世界。拍摄特写需要观察人物脸部的特征，尽量去表现人物最完美的一面。如果脸部较宽，就要尽量从侧面去拍；如果下巴较长，要稍微俯视一点去拍；如果有一双美丽的大眼睛，那不妨去拍摄眼睛的特写。

特写人像可以用最简单的构图方式去拍摄，只需要一点微笑或者其他表情，就可以轻松拍到满意的照片。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/200s ISO：100

人像特写主要表现人物的面部表情，并以此来演绎气氛，表现人物的内心世界和性格特征。这幅照片的拍摄就很好地突出了人物的面部表情，使画面更加具有亲和力。



光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/400s ISO：100

拍摄人物的大特写时，对模特面的表现力有较高要求，尤其是眼神的表演力。这幅照片只截取了人物面部的局部，眼睛所传达的东西给人很强的感染力。

第6天 THE SIXTH DAY 人像摄影的色彩表现

在摄影中，色彩的运用与光线一样占有重要的地位，在画面中不仅起到装饰的作用，还有象征和寓意。在人像摄影中色彩还起着传达和调节人物心理情绪的作用，因此在拍摄人像时要注意人物肤色与服装的和谐，服装与背景色彩的搭配，以及色彩与人物情绪和画面主题的关系。

色彩的情感象征

在生活中，红色的花朵、绿色的植物、金黄的麦稻、蓝色的海洋这些自然的色彩经过长期生活实践，在人们的脑海中形成了一系列共同的印象。在人们的心里，色彩不仅仅是物理学上的光波现象，而且具有特别的象征意义。

这就是色彩的感情因素，不同的色彩会让人产生不同的联想，红色和黄色会让人联想到火焰和朝阳，这些都属于暖色调，象征着温暖、热情和希望。而蓝色和紫色属于冷色调，给人的感觉是冷漠、孤独和神秘。拍摄中色彩的运用要根据主题仔细斟酌，做到相得益彰。

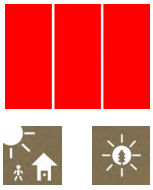
色彩	含义
红色	热烈、喜庆、革命、激情、危险……
橙色	温暖、食物、友好、财富、警告……
黄色	艳丽、单纯、阳光、温和、活泼……
绿色	生命、安全、环保、年轻、和平……
青色	信任、朝气、脱俗、真诚、靓丽……
蓝色	整洁、沉静、冷峻、稳定、精确……
紫色	浪漫、优雅、神秘、高贵、妖艳……
白色	纯洁、神圣、干净、高贵、单调……
灰色	平凡、随意、宽容、高级、冷漠……
黑色	正统、严肃、死亡、沉重、恐怖……

光圈：F2　焦距：85mm　快门：1/250s　ISO：200

上图是以橙色和黄色叶子作为背景，整个氛围以暖色为主，人物理所当然也要热情洋溢。红色的服装与后面暖色的背景相呼应，为画面传递出暖意，然而画面中的人物表情较淡然，这样使画面更加独特不俗气。

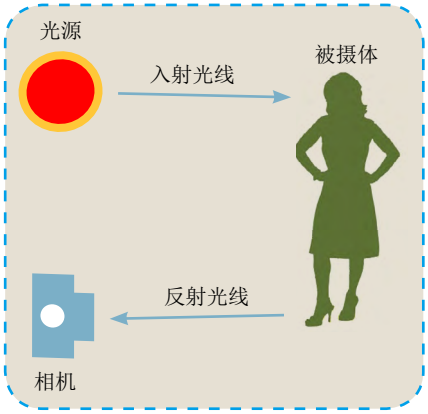
光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

粉色与黄色搭配，可爱中透着阳光与单纯，加上女孩甜美的笑容，怎能让人不觉得美好呢？



光圈：F4 焦距：50mm 快门：1/250s ISO：100

黑色给人的感觉往往是庄重神秘，上图中人物身着黑色衣服，斜倚在大树上，同时紧闭双眼不露一丝表情，为画面增加了神秘感，然而又以暖色的枫树林作为背景使画面不会过于沉闷。



光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

与黑色恰恰相反，白色给人的感觉是干净、纯洁。右图中，白衣少女站在丛林中，陶醉于自然的氛围里，亮绿色的背景更增强了画面的清爽感觉。

人物衣着与环境色彩的搭配

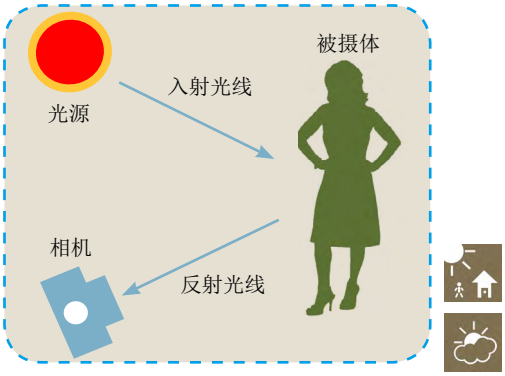
拍摄人物照片，人物的衣着对画面的效果起着一定的作用，衣服的色彩与环境如果不太协调会让人厌恶，看起来也很不舒服。

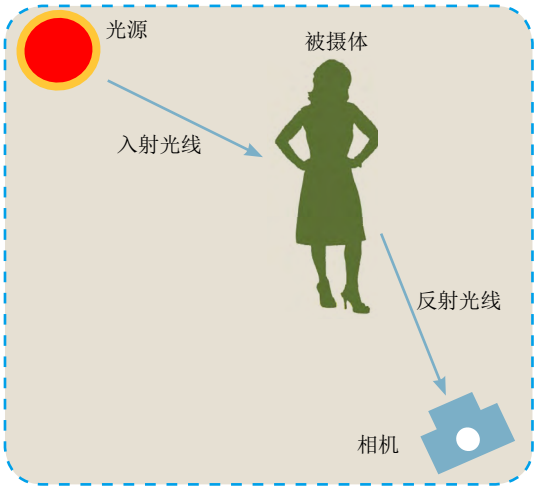
色彩很奇妙，它不仅赋予画面不同的视觉冲击力，还赋予画面无穷的意味。如果确定好拍摄地点，要先知道这里的环境色彩，根据环境色彩来选择衣服色彩。一般遵循的原则是相邻色和互补色，也称为和谐色。

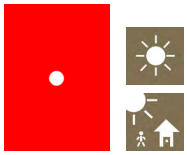
在拍摄人物照片时，衣服的颜色首先要和周围的环境匹配，至少色彩不能让人太反感。鲜艳的色彩能给人增添生气，花哨的着装会使人们把注意力转移到其他位置。着装还要与性格般配，在选择衣服时，让模特自己选择，他们会选择适合自己的颜色。

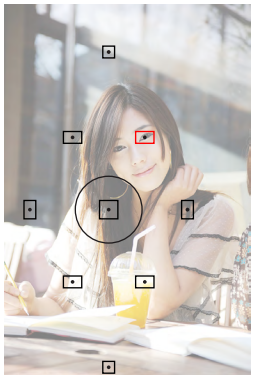
光圈：F3.5 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

这幅画面以青山和白雪覆盖的草地为背景，显得肃穆安静，主体是穿红衣的女孩，双手合十，白色的帽子和围巾与背景相映衬，红色则是整幅画面的点睛之笔，增添了温暖的色调，为寒冷的冬天注入几许暖意。



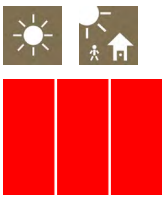






光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/350s ISO：100

随意休闲打扮的女孩，一个洒满阳光的午后，一杯橙汁，一支笔，一本书，一份轻松惬意的心情，在背景玻璃中隐约可见的高楼林立间，难得能有这样一份恬淡与舒适。



光圈：F8 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

蓝色的天空没有一丝杂色，白色的风车，着粉红上衣的女孩，一切都是那么单纯美好。活泼可爱的女孩随着风车一起舞蹈，让看到这幅画面的人也不由得感染了一些快乐气息。

第7天 THE SEVENTH DAY 画面整体色调表达

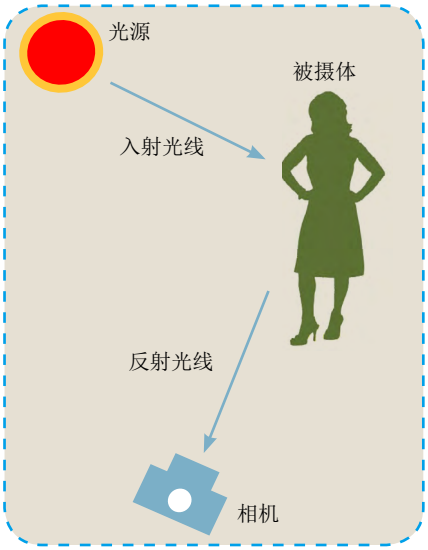
色彩是我们眼睛所看到的颜色，而色调是指物体反射的光线中以哪种波长占优势来决定的，不同波长产生不同颜色的感觉，色调是颜色的重要特征，它决定了颜色本质的根本特征。

色调不是指颜色的性质，而是对一幅作品整体颜色的概括评价。在明度、纯度、色相这三个要素中，哪种因素起主导作用，我们就称之为哪种色调。

怀旧色调

怀旧色调是一种永不变色的暗褐色色调。与黑白色调相比，增添了一定的色彩纯度，给人温暖和绘画般的感觉。这种色彩有一种沉稳、圆润、古朴的韵味，不会给人带来呆板的感觉。

怀旧色调的拍摄对环境的选择有一定的要求，要学会选择合适的背景。选择强光或者硬光，使画面产生较为明显的对比，然后进行怀旧处理，得到的效果更加强烈。选择背景时可以选择古老的建筑、破旧的房屋或墙壁，这样的背景效果会更真实、自然。



光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/500s　ISO：100

赋予照片整体以灰黄或者灰绿的色调会给人珍藏多年的怀旧感觉。这幅照片中，去掉了炫目的色彩，仅留下淡淡的青黄，配以人物简约大方的衣着及造型，以及身后具有古朴风格的建筑，让人犹如置身于 20 世纪 30 年代的街头一角。

素雅色调

素雅的色调，就是在原色或纯色的基础上，添加白色来降低色彩的明度，以柔和色彩。这样的颜色柔和淡雅，让人变得温和。白色在所有的色彩中亮度最高，常给人轻快的感觉。而且白色象征性很强，常用来表示纯洁、单纯、清新的感受。当人物和背景融为一体的时候，这种白色就显得很和谐。

粉红色也是这类色调中的一员，它一方面具有红色所体现的热情，另一方面又兼顾了紫色体现的浪漫。粉红色经常用于代表浪漫甜蜜的爱情，这种色调照片，常给人一种暖洋洋的、愉快的感觉。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/200s ISO：100

右图中的色彩非常柔和，像是水洗过一般，尤其是画面左上角的叶子和人物的头发，颜色明显淡了许多，衣服的白色成了最亮的颜色，整个画面给人一种洗尽铅华返璞归真的清新感觉。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/125s ISO：100

优雅的橘黄色，又带有一点淡淡的粉色，让女孩在浅绿色背景的映衬下看起来更加温文尔雅。

明艳色调

明艳色调是指那些明度很高的纯色，这样的运用能使色彩感觉变得丰富，从而创造出华丽的氛围。红色是各种纯色中感情最为强烈的色彩，能最快速地刺激人的感觉神经。橘黄色给人明亮、鲜艳的感觉，带着积极、开朗、活泼的性格特征，是任何人都容易接近的颜色。紫色是一种很神秘的颜色，通常是高贵典雅的代名词，具有智慧、浪漫、幻想的象征。明艳色调不但刺激着人们的情感也牵引着人们的视觉与感官。

光圈：F2　焦距：35mm　快门：1/125s　ISO：100

人物身上耀眼的红给人强烈的视觉冲击力和情绪感染力，增加色彩的饱和度往往可以起到强调某种思想的作用。

TIP

（1）首先就是设置恰当的白平衡，这是防止偏色的先决条件。

（2）使用遮光罩，这样可以防止天空、地面上的反光物体以及水面反射的杂光进入镜头引起干扰。

（3）曝光不足会使照片整体变暗，曝光过度则会使强光区域的色彩消退。所以采用轻微的曝光过度，可以提亮画面的整体色调。

（4）选择合适的拍摄时间。清晨和傍晚光线斜照角度低，光质柔和，色温偏低，各种色彩在此时都会有丰富的表现。而在正午时分，顺光拍摄，画面的色彩会减弱，因此要拍摄明艳色调的照片，应尽量避免在中午进行。

不饱和色调

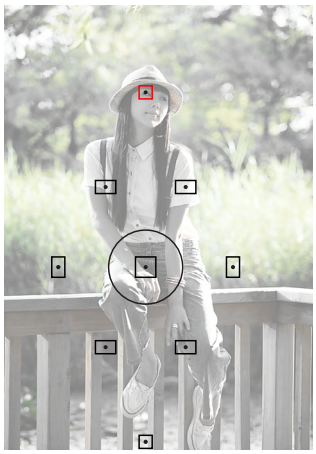
不饱和色调在摄影作品中已经成为现在的一种潮流。如今，不饱和色调正悄悄取代明艳色调成为婚纱影楼等图片工作室的新宠，越来越多的人已经开始喜欢这种色调。

色相饱和度可以调整整个图像或单个颜色成色的色相、饱和度和亮度。色相就是颜色，每一种颜色都叫做一种色相，比如红色，绿色都是一种色相。饱和度就是颜色的纯度。色彩艳丽的那些照片，更多是给人视觉上的感受，而不饱和色调则更多是给人心灵上的感受，更像是黑白照片给人的感觉，但又保留了基本的颜色信息。同时不饱和色调可以使人物皮肤显得非常白皙。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/350s ISO：100

上图通过后期调整降低了色彩的饱和度，整体色彩变淡。但又不同于黑白摄影，它排除了颜色的干扰，更加突出人物肌肤的质感和光泽，以及通过人物表情所表达出的内心世界。但又没有完全失去颜色信息，仍保留着不同色彩的基本色调，从画面中还是可以看出不同的色彩组合。

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/250s ISO：100



背景本是大片的绿色，而绿色代表希望与生机勃勃，与主体所表现出的略带忧郁的气质有所不符，降低饱和度后，整体色调黯淡下来，更增添了几许惆怅。

第3部分 摄影基础知识进阶

第 8 天：拍摄场景

第 9 天：人像类型

第 10 天：拍摄人像的注意点

第 11 天：模特的表现

第8天 THE EIGHTH DAY 拍摄场景

所谓场景就是人物所处的环境，以及环境烘托人物情绪和状态的整体氛围。从整体来说，环境并不是画面的重点，但又是不可或缺的。原则上，任何环境都能够成为拍摄场景，关键是看环境的客观条件能不能起到提升影像效果的作用，这就需要摄影师准确判断以及各种光源和道具的配合。

拍摄地点的选择和前期准备

人物需要很多东西来衬托，才能更完美地表现出其魅力所在。

拍摄人像照片一般都需要背景的衬托，为模特选择漂亮的拍摄地点可以使画面更加精彩。大自然是一个很美丽的地方，不同的环境给人物带来的感觉也是不一样的。选择漂亮的拍摄地点，不仅可以让人物心情愉快，还能使拍摄的图片非常美丽。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：200

上图拍摄地点是客厅，场景很好地表现出主体慵懒且随意的家居特点。

不同的拍摄风格选择的拍摄地点也是不一样的，公园和植物园都是不错的选择，一些简单、风格独特的建筑也非常有韵味。选择时主要根据人物气质和拍摄主题。表现女孩青春靓丽，可以选择漂亮的室外景点；表现都市风格的，可以选择比较艺术的巷子、街角等地点；表达意境的照片，需要到一些铁路、废工厂、田园等地点来进行拍摄。不同的主题要选择不同的拍摄地点，一般拍摄唯美的照片需要选择漂亮的拍摄地点，环境漂亮了也会让人物更加动人。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/125s ISO：100

空荡荡的码头上，女孩安静地望着远去的船只和一望无际的水面，在想念一些人，一些事。

器材首先就是相机，人像摄影常常需要虚化背景，所以相机最好有 F2.0 左右的大光圈。镜头也是非常关键的，广角镜头、中焦镜头、长焦镜头在拍摄人像时各有所长，广角镜头近距离拍摄人物时，其透视感的效果也是表达人物的一种方法；中焦镜头（标准镜头），它的镜头视线比较接近人眼所观察到的景物范围，拍摄的效果也容易让大众接受；长焦镜头算是目前摄影爱好者用的最多的镜头，为了得到某种艺术美感，利用长焦镜头虚化背景突出人物。

长焦镜头

除了相机和镜头外，一些辅助工具也是必不可少的，比如反光板、三脚架等，这些对于表现人物细节和画面清晰度都起着不可忽视的作用。

三脚架

化妆和服装也是人像摄影中重要的一环，尤其是拍摄年轻女性的写真。恰当的妆容可以掩盖一些细节和局部的不足，让平淡的五官和轮廓显得更加鲜明。摄影化妆和日常化妆还是存在一定差异的，如果模特是长发，可以尝试将头发放松下垂、扎紧和盘起等多种造型，以得到不同的效果。服装最好多带几套，不同的服饰能表现一个人不同的性格，以适应不同的场景。简单的衣服使人物显得自然、放松；运动装给人一种开朗、活泼的感觉；休闲装则给人一种随意、自由的感觉；正装会让人感觉到庄重和约束。

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/500s　ISO：100

交流在人像摄影中也是非常重要的，在拍摄前摄影师与模特进行适当的交流以得到最大程度的配合。在交流的过程中，要注意观察模特的相貌和形体特征，同时拟定简单的拍摄计划。如果模特的身材和体态条件都不错，可拍摄全身照。如果身体方面不是很突出，则可以多拍半身和脸部特写。此外，愉快的交流也可以使模特放松紧张的情绪，拍摄时的表情动作也会更加自然，从而达到事半功倍的效果。

轻松愉快的交流可以调动模特和其他工作人员的情绪，保证拍摄工作顺利进行。

拍摄场景的选择和构建

一幅照片成功与否首先要看它的主体是否突出。就人像摄影来说，把人物从背景中凸显出来的方法有很多，最简单的就是选择和构建合适的场景。对于初学者来说，背景单纯的场景更加容易把握，而且会使整个画面干净清爽，简单耐看，例如路边的白色墙壁，暗红色的铁门等。这种单一场景的人像被称为日系风，是目前比较受年轻女性欢迎的拍摄风格。

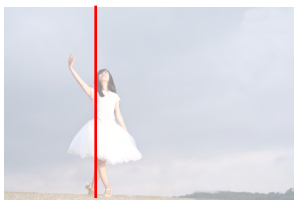
右图的场景非常简单，背景是一面白色的砖墙，没有其他的装饰物，简单整洁。尽管人物的衣着是同种颜色，但仍然能够很好地被突出。整个画面干净清爽，非常耐看。

光圈：F4　焦距：65mm　快门：1/200s　ISO：100

左图背景为单一灰白色，画面中央一把红色吧椅，女孩坐在椅子上笑靥如花，怎能不吸引人的目光呢？

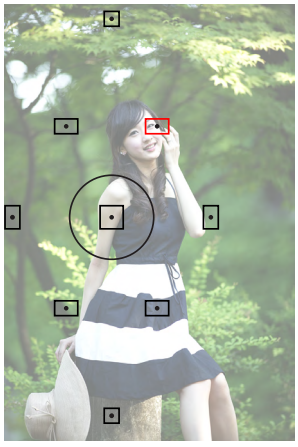
光圈：F4　焦距：65mm　快门：1/200s　ISO：100

光圈：F5.6　焦距：85mm　快门：1/450s　ISO：100



光圈：F8　焦距：35mm　快门：1/125s ISO：100

上图画面的背景有绿色的门窗，白色的栅栏，线条稍显杂乱，如果没有人物做主体就没有任何看点，少女的加入，让整幅画面不但有了中心，而且有了一丝生气。



纯绿的背景虽然让人有心旷神怡的感觉，但显得有些单调，着一袭黑白相间长裙的青春少女安然静坐其中，面带微笑。无疑是此幅作品的点睛之笔，随意而悠闲的姿态让人觉得轻松自然。

光圈：F2　焦距：85mm　快门：1/350s　ISO：100

第9天 THE NINTH DAY 人像类型

人像摄影的类型有许多种：有生活人像、纪实人像、主题人像、人文人像和艺术人像等，不同的类型有不同的表现手法和拍摄技巧。下面介绍其中几种，以便大家在今后的拍摄中能够灵活运用。

生活人像

生活人像是业余摄影爱好者最常拍的人像类型，也是一般人都会接触到的。生活人像一般都是生活片段的抓拍和纪念照，比如节日纪念照、旅游纪念照等。不管是哪种，生活人像的最大特点就是自然，不需要精心的场景布置和妆容修饰，也不需要细致的用光，表现的就是浓厚自然的生活气息。但并不代表只需按下快门而没有任何技巧，为保持生活照的自然，抓拍是最常用的拍摄方式，所以相机的快门速度要相对设得高一点，以保证画面的清晰。使用长焦镜头在被摄对象的视线以外进行拍摄可以拍摄到最自然的瞬间，拍摄的时候可用侧光、侧逆光或逆光；最好选用小景深，对焦要实；另外一定要注意人物的神态，以拍到充满情趣的画面。

光圈：F5.6 焦距：45mm 快门：1/250s ISO：100

冬日晴朗的午后，几位老人坐在公园的石凳上晒太阳，一边微笑交谈着什么，充满浓厚的生活气息，使用长焦镜头站在远处抓拍下这个画面，完全没有惊扰到老人，是最自然的生活片段。

光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

一杯牛奶，一份芳香四溢的甜点，拿起手中的餐具，开动吧，在这个慵懒的周末清晨，早餐可是不能忽略的啊！

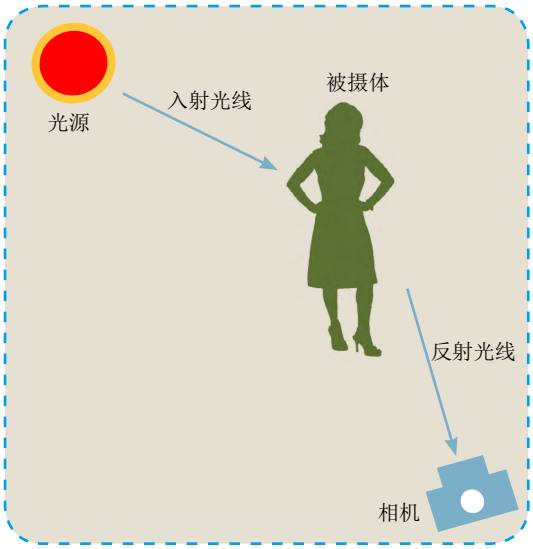
纪实人像

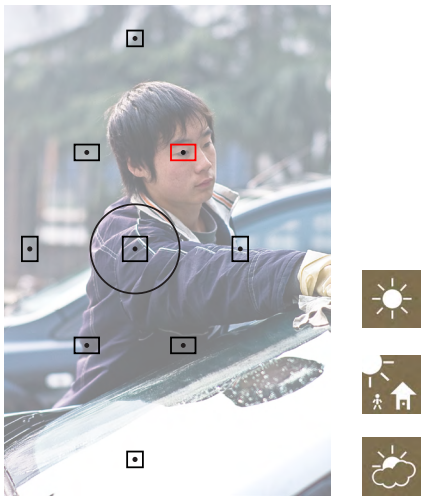
一般的人像摄影注重于艺术性和观赏性，而纪实人像实质上是对人的社会生活和生产生活的记录，因此它既属于人像摄影，又具有新闻摄影的性质，具有更强的思想性、感染力以及高度的史料价值。这就要求拍摄纪实人像首先要有高度的社会责任感，立足于最基层，关心他们所关心的人和事。其次需要思想敏锐，随时对周围发生的人和事做出迅速的判断和反映，并及时记录下来。

基于以上特点，拍摄纪实人像具有随机性和不可复制性，因此要求相机具有高速快门速度和连拍功能。镜头一般选择 24 ～ 85mm 广角变焦镜头，较大的景深，可以更好的解释事物和人的本质。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/800s ISO：100

一位卖兽皮的老人，满脸的冷漠与艰辛，震动了人们的心灵，让人们不敢也不忍再看。





光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/450s　ISO：100

一个满脸稚气的少年正在卖力地擦车，这个年龄本该在校园里，而他过早地结束了校园生活，踏入社会为生活奔忙。虽然这仅仅是一个瞬间的定格，而且没有任何文字的说明。我们却能想象和感受到人物的处境和内心，引起我们心灵上的触动，这就是纪实人像摄影的魅力所在。

主题人像

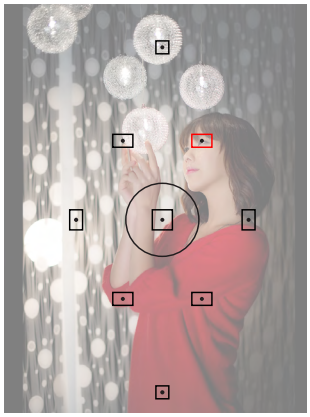
主题人像是指摄影师在捕捉被摄对象的神情、动作和情绪的同时，给画面中加入自身的情感和思想。拍摄的过程与艺术品的创作一样，是创作者的主观感受和思考借助外物传达出一种只可意会不可言传的内涵和意义。就像我们所熟知的绘画作品《蒙娜丽莎的微笑》，在一般人眼里只是一个普通妇人的画像，而对于懂得的人，却是一幅透着神秘与优雅的美妙绝伦的画面。所以主题人像的创作是一个复杂的心理过程，是理性的思索和感性的感知力、想象力相互渗透、相互交织，循环往复并最终融合的过程，这个过程对于创作者来说应该是一个轻松、愉悦和充满激情的过程，而不是绞尽脑汁的苦思冥想。

主题人像的拍摄需要从模特的服装、化妆，场景的布置，道具的使用等几个方面来把握。摄影师与模特之间的交流也非常重要，模特只有深入了解拍摄者想要表达的思想才能更好地演绎出来。此外，后期的调整也是重要的一环，尤其是色调，相机在这方面的表现力是有限的，而色调是最能表现出氛围和思想的画面因素。因此当相机无法达到你想要的效果时就应大胆地使用后期制作。

主题人像摄影服饰要按照风格的需要进行搭配。时尚风格的主题一般选择当前能引领时尚的服饰，整体风格要协调、统一，情景合一。

光圈：F4　焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

白色的婚纱代表纯洁、唯美，该主题人像想要表达的是唯美的浪漫主义风格。



光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/250s　ISO：200

背景灰底白点的轻柔布料与水晶灯相呼应，主体人物选择了色彩明度比较高的服装款式，整幅画面给人一种神秘感。

第10天 THE TENTH DAY 拍摄人像的注意点

拍摄漂亮的人像要求摄影师有较高的审美力、灵活控制相机的能力、熟练使用各种工具的能力，以及模特的表现力。只有全面把握总体情况同时注重细节才能最大程度将创意发挥出来。

常用道具的选择

在人像拍摄中，道具的作用是显而易见的。利用鲜花或帽子等小道具，就可以拍摄出别具一格的照片。要努力研究在同样的环境下怎样拍摄出不同风格的照片，还要学会利用各种小道具拍摄出丰富多彩的照片。创作之路是极富挑战性的！

许多人站在镜头前都会感到不舒服，一个重要原因是手不知道该干些什么，无论放在哪儿都觉得不自然。这时候可以给人物安排道具，让她拿在手中或者用手扶着，这样你会发现他们的自然程度有所上升，同时画面更加丰富、美观。道具的选择一定要与画面相协调，形状、线条以简洁为好，太过花哨会分散注意力；色彩与背景和人物的服装颜色也要搭配，作为前景时最好是浅色或者暗色。生活中的很多物品都可以成为摄影道具，比如椅子、雨伞、水果等，这些生活化的东西不仅使人物的姿势和表情更加自然，同时起到烘托气氛的作用。

椅子

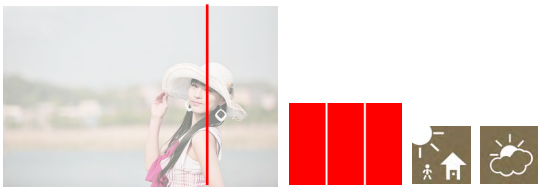
利用椅子做道具拍摄人物姿势

帽子

这里分别选取了代表休闲、淑女、时尚以及个性四种风格的帽子主题，逐一比较，可以明显看出，不同的帽子所体现出完全不同的意境。

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/250s　ISO：100

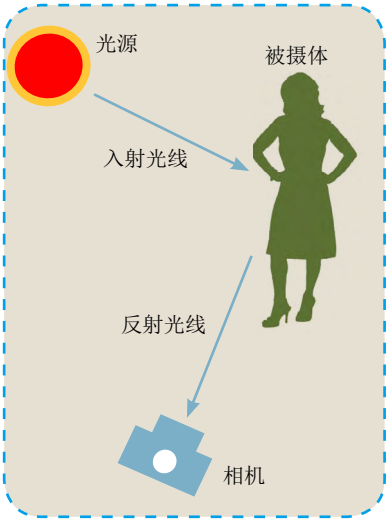
一个人适合什么风格的帽子，取决于人的气质以及周围的环境。

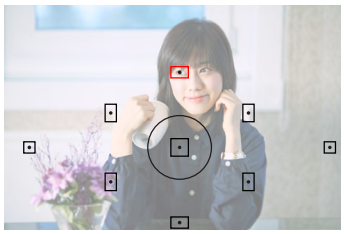


利用帽子做道具人物表现更自然

花

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：200





紫色虽然艳丽，但这幅画面中，淡淡的紫色花朵作为前景，稍微虚化，搭配女孩浅浅的微笑，恰到好处，不温不火，人物面部的立体感也在窗户光的照射下变得十分清晰。

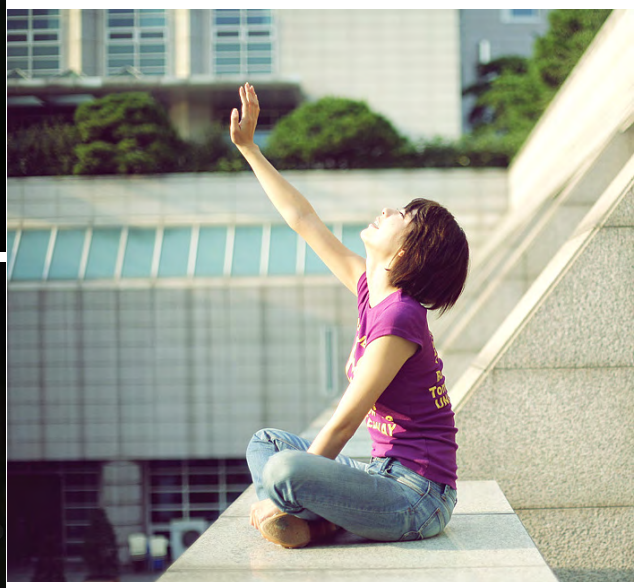
利用花做道具衬托人物像花一样美丽

围巾

利用围巾做道具为人像增添乐趣

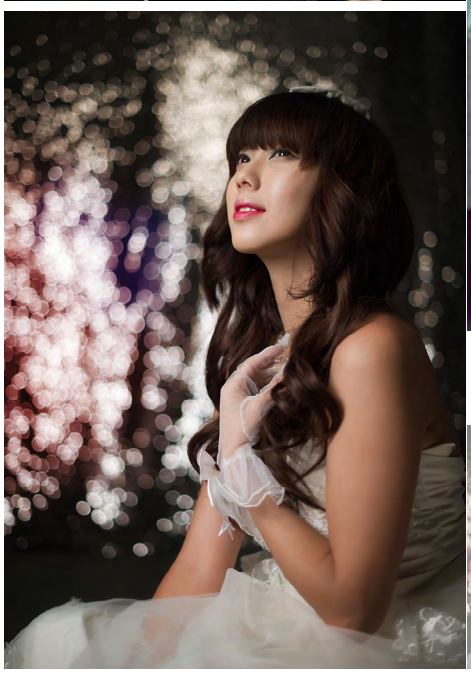
人物的摆姿

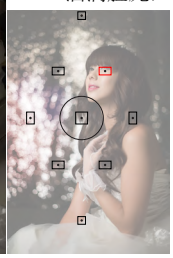
摄影是纯粹以视觉效果来传达拍摄者的思想，在人像摄影中除了前景和背景这些辅助衬托外，人物的肢体语言是较为关键的部分，有时候人物的姿势比表情更能传达内心感受。



光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/500s　ISO：100

上图照片中的女孩，一只手遮挡阳光，让光芒从指缝间穿过，洒满脸庞，轻轻闭上眼睛，感受这一刻的舒适惬意。





表情和眼神的表现

拍摄人物照片，表情是关键。表情是人心理变化过程中反映在脸部的情绪与感受。表情的变化，主要体现在人的眼神、视线和口形的变化。

特别是眼睛的神情。在拍摄人像照片时，捕捉人物的表情，抓住人物个性都是摄影师所必须掌握的。首先，我们要研究模特的个性，探求其心理，仔细观察。眼睛是心灵的窗户，它传达一种特定的意念和情感。要想拍摄好人物照片，抓住眼神是非常重要的，一幅漂亮的美女图片，眼睛一定是非常迷人的。其次，人物心理的变化直接影响到表情的变化。想要抓住表情的瞬间，要与人物多沟通对人物心理有所了解。

画面中女孩快乐的表情一定能感染到每一位观赏者。

光圈：F2　焦距：85mm　快门：1/500s　ISO：100

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/250s　ISO：100

左图中的模特有一双会说话的眼睛，因此适宜拍摄近景人像，可以使观赏者不由自主地与模特进行眼神交流。

情感的表达

人物的情感包括喜、怒、哀、乐，不同的情感需要不同的环境去表现。

女性的感情变化比较复杂，现在多数女性写真都是以感情为拍摄主题的。可以在画面中表达的情感很多，例如忧郁、孤独、寂寞、轻松，任何一种感情都可以成为拍摄的主题。

由于拍摄主题表达的感情有所不同，影调、颜色都会有些差别。在拍摄忧郁、孤独这类情绪时，需要选择较深的色调，更能表达忧郁的感情；而拍摄欢喜、轻松的情感时，则要选择比较明亮和轻松的色调。

虽然特写这样的景别更容易直接表达人物的情感，但也不是一定的，如果选择漂亮的大景，通过前景或者后景的烘托，拍摄的效果也是非常好的。

光圈：F5.6 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

拍摄场地是废弃的电车轨道，周围荒凉、破旧。女孩红色衣裙与电车绿色车厢形成鲜明对比，给人强烈的视觉冲击，人物矗立在铁轨中间，表情茫然无助，表现了内心的迷茫和无所适从。

光圈：F2 焦距：50mm 快门：1/350s ISO：100

画面中每个元素都可以进行情感的表达，包括背景、人物的衣着、表情以及整体色调。在这幅图像中，人物的整体感觉是内敛的忧郁，人物的发型和服装很好地配合了这一感情的表达，将白平衡调为稍微的冷色调，以配合画面所表达的淡淡忧愁。

照片的故事感

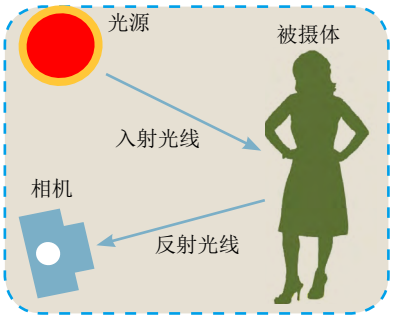
一幅好的人像摄影作品，不仅是用来展现人物的美丽面容和优美体态，同时也蕴含丰富的故事情节和内涵。既能让人过目不忘，又能引起人们的无限遐想并回味无穷的照片才是真正成功的作品。如何做到这一点呢？可以通过给画面赋予一定的故事情节来扩充它所包含的信息量。

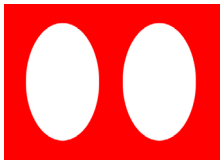
关于给照片赋予故事情节，可以是一张照片包含一个完整的故事，也可以由一组照片共同完成。这也是近期婚纱摄影中非常流行的拍摄方式，通过一组照片将两人相识、相知、相爱的过程表现出来，比单调的摆姿拍摄更具有趣味性和纪念性。

拍摄这种照片要求摄影师非常有创意，创作出韵味隽永、回味无穷的故事情节，并以恰当的形式表现出来。表现方式从模特的个性体征、典型表情、动作行为、职业特征到场景布置、道具使用等做到形似和神似。这样才能将故事完整地表现出来，并引起人们心灵的共鸣。

光圈：F3.5 焦距：65mm 快门：1/400s ISO：100

傍晚橱窗外的台阶上，一个满脸洋溢着自信微笑的漂亮女孩迎面走下来，优美的姿态和自信的面容不禁吸引了对面男士的目光，虽然没有任何眼神的交流，依然是一个美丽的邂逅，整个画面蕴含着一个浪漫爱情故事的开始。





光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：200

第4部分 人像实拍

第 12 天：居家少女休闲人像实拍

第 13 天：居家少女休闲人像实拍进阶

第 14 天：居家少女休闲人像高级实拍

第 15 天：校园风人像写真实拍

第 16 天：校园风人像写真实拍进阶

第 17 天：校园风人像写真高级实拍

第12天 THE TWELFTH DAY 居家少女休闲人像实拍

大多数人在欣赏人像摄影作品时，都喜欢看美女照片，爱美之心人皆有之，在每个人的内心深处都有对美的追求。尤其是美少女，除了美丽的容颜，她们清纯的气质、蓬勃的朝气都吸引着摄影师的注意。但要将少女的特性完美地展现出来却不是件容易的事，今天就以少女生活照为例一起来学习这类照片的拍摄技巧和方法。

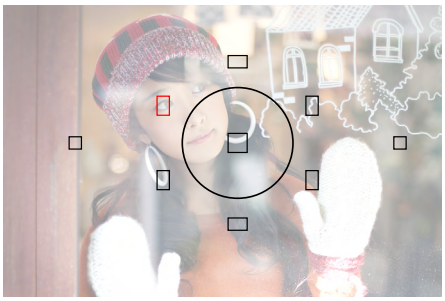
模特的准备工作

为了将最美的一面展示并保存下来，模特也要进行精心的准备，包括服装、化妆和道具的使用。

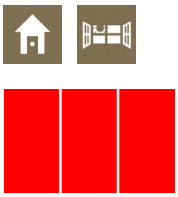
拍摄居家少女系列照片的时候。一定不能化浓妆，轻盈润泽的果冻妆是最好的选择。果冻妆指像果冻一样既显出诱人的色泽，又不失透明质感的妆容，其要领简单概括就是："透薄、精致、清新、自然"。"人靠衣装"说得一点没错，青春靓丽的少女们搭配合适的衣服是展示个人气质、散发个人魅力的重要环节，商场里的衣服各式各样，但一定要结合自己的身材、气质、性格挑选衣服，特别是居家服饰应以舒适、可爱、俏皮为主。人物衣着和发型，对拍摄的照片有很大的影响，所以拍摄前需要给模特多准备一些衣服。

拍摄人物照片时，多会用到雨伞、饰品、桌子和凳子等物品，这些生活中的物品都可以成为我们拍摄人像的道具，通过道具的选择不仅可以表达人物的主题思想，还可以美化和丰富画面，只要合理利用道具，画面就会更加美观。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/45s ISO：200



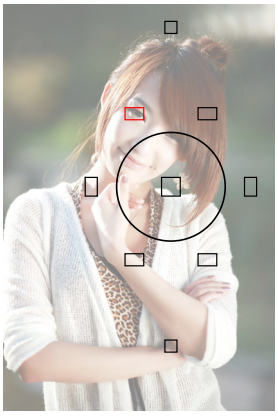
隔着玻璃窗向外眺望的女孩，一身可爱的打扮显得清新自然，朦胧模糊的玻璃为女孩的美披上一层面纱，更添几分味道。

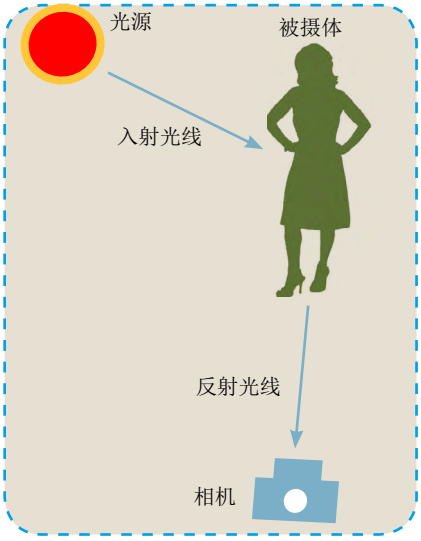


摄影师的准备工作

拍摄前，摄影师也需要做足准备，场景的选择至关重要。在确定了拍摄主题后，就是勘查场地。场地的勘查包括寻找适合拍摄主题的地方并确定最适合拍摄的时段。室内场地主要考虑太阳光照进室内的时间，而室外场地则主要考察各个时段的阴影与光线变化。

在赶赴拍摄场地之前，需要仔细检查所需器材，除了相机、三脚架、反光板这些必备装备之外，最重要就是镜头的选择。除了必备的定焦镜头外，中焦镜头和广角镜头也越来越多地被用来拍摄人像，为了抓住稍纵即逝的灵感，拍出更具个性和冲击力的照片，要备齐各种可能用到的镜头。任何工作都要有整体计划，才能保证工作顺利有序地进行，摄影也不例外。每个场地停留的时间、所用的器材、模特的服装、拍摄的量都需要列出详细的计划，才能使拍摄工作有条不紊地进行。





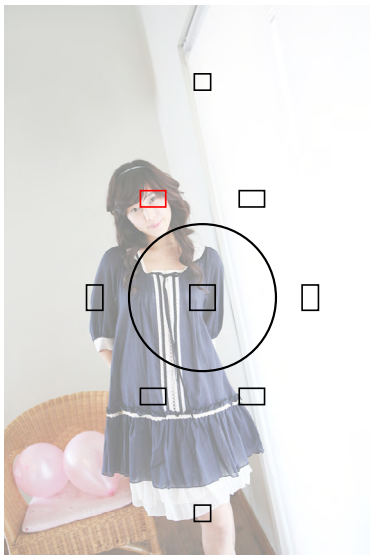
光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/400s ISO：100

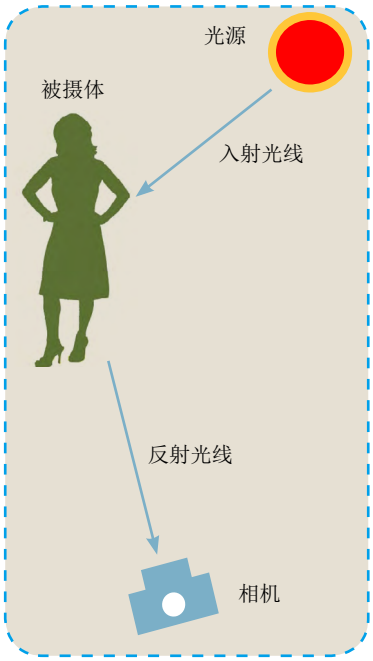
要拍摄一组表现春天来临万象更新的照片，拍摄地点经事先勘察好，在拍摄当天就可以直接到达拍摄地点，很快地投入工作。

自然光效果与补光技巧解析

由于室内光照条件不理想，只要模特移动几步，强光和暗影的对比就会有很大变化。加上直接照射到室内的自然光很少，所以摄影师应该抓住机会，让模特来到窗户前，充分利用这来之不易的自然光进行拍摄。但窗外强烈的自然光与室内的阴暗会形成强烈对比，形成阴阳脸。因而，除了调整模特和窗户之间的距离和方向，有效利用反光板也能够解决照明不均匀的问题。

最能表现人物脸型特征的办法是，如照片中模特靠近窗户后，脸部从窗外微微转向窗内阴影方向，使之只有侧面得到充分照明。这时必须利用反光板，使离窗最远的一边面庞被照亮些，而不至于太黑。反光板的作用就是在有些需要的部位稍微补光，让整个图片看起来更出色，而避免“太多，太硬，太直白的用光”。





光圈：F2　焦距：85mm　快门：1/100s　ISO：100

使用窗户光来拍摄这幅少女的室内像是非常成功的。窗户光经过玻璃的过滤，强度明显下降，变得柔和，在女孩的脸上留下淡淡明暗对比，不仅可以表现出女孩面部五官的立体感，同时可以表现出女孩肌肤的质感和光泽。

模特的场控与设计

把所有的注意力都集中在模特身上还不够，因为拍摄生活照片，一定会拍摄与模特相关的家庭条件、生活环境，所以对模特周边的物体摆放、环境的设置、场地的控制同样至关重要。

（1）使用长焦镜头，可以避开周围杂乱的环境。长焦镜头的好处是在拍特写时避免因太近而造成变形，还有长焦的景深较小，配合大光圈容易使主体以外的前景和背景虚化，从而使主体不受环境的干扰。

（2）背景要简洁，有些人认为拍摄时镜头里涵盖的东西越多越好，但注意人像摄影主要是表现模特的相貌和神态，不像拍风景要包含那么多内容。不要让背景喧宾夺主，不知道主体是谁，想要表达的意思是什么。同时注意避免头上有柱状物件重叠，拍摄前一定要看看模特身上，是否有影响美感的东西。

场景的控制要与女孩的气质和照片的整体感觉相称，右图中，白色的墙壁、沙发与少女婉约的气质一致，窗外隐约的绿色也中和了画面中过多的白色调。

光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/100s ISO：100

（3）在空间分配时，在视线方向要多留空间，否则相片里的人物会显得局促、有压迫感。例如上图中模特的眼睛望着前方，但前方是什么，她为什么要望着前方，不仅让人产生遐想。

（4）人物所处的环境不同，拍摄出来的感觉也是不同的，这就要求摄影师从拍摄之前到拍摄之后都有一定的计划。

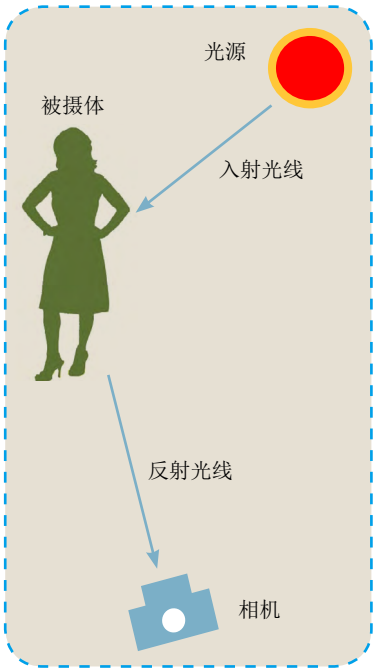
使被摄对象更苗条

少女婀娜、苗条的身段是居家少女摄影追求的效果，如果模特的体型不够完美，也不用害怕照出来的效果会不理想，只需遵循以下原则即可重现完美身材。

摄影师不要正面拍摄少女，应从侧面或斜侧面拍摄，或者是模特自己将身体一侧向后转，直到看不见向后转的那一侧肩膀为好。

模特的肢体动作不能僵硬和懒散，应挺胸收腹，可把一侧手臂微微弯曲并与身体保持一定距离。如果手臂紧贴身体，相对增加了身体的总体积，使身体看上去宽大了好多。不过手臂与身体间的距离不用太大，只需可以明显看出一条缝即可。

如果女孩身材比较丰满尽量不要穿过紧的衣服，可以选择较为宽松的服装。因为紧身衣会使身上的赘肉凸显出来，影响整体的美观。合适的衣着、合适的姿势、合适的拍摄角度是打造完美身材的三大法宝。



光圈：F4 焦距：55mm 快门：1/250s ISO：100

模特的相貌和身材总体来说不错，属于比较清瘦的类型，略有不足的是相对于上身来说腿部有点粗壮。这种身材拍摄时如果露出腿部上身最好不要穿紧身衣，可以选择宽松一点的或者有皱褶的服装，或者穿长裤来扬长避短。同时仰拍使人物的腿看起来更加修长。

展现修长美腿

腿是女性的第二张脸，有些女孩觉得自己的腿不够修长、不够笔直。下面介绍几个简单的方法，通过穿着和相机机位的调整来帮你轻松实现完美的梦想。

对于腿部不够完美的女孩，尽量选用高跟鞋进行拍摄。因为高跟鞋在某种意义上可让你的腿进一步伸长，而且显得模特更高挑、更有气质。超短裤、迷你裙配上长筒丝袜是不错的选择，而不宜穿裤子，裤子不易显腿型。但注意如果腿不是特别细，尽量选用黑色等深色系丝袜，避免肉色等浅色系，因为深色显瘦，浅色显胖。

拍摄时适当的机位也可以使模特的腿部显得修长。摄影师从下往上拍少女的腿，机位越低越好。因为镜头和人眼一样从上往下看物体，物体就显得短且粗，而从下往上看物体，物体会显得高且细，所以把相机放低，从下往上拍腿，还能不修长吗？

不要正对着腿拍，应偏离 45° ～ 75° 角为好，即斜侧位拍。与拍脸部和身体同理，如果不够小巧骨感，则应斜对着镜头，这样能有效减少缺陷的暴露面，腿部就会看起来更修长。

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/500s　ISO：200

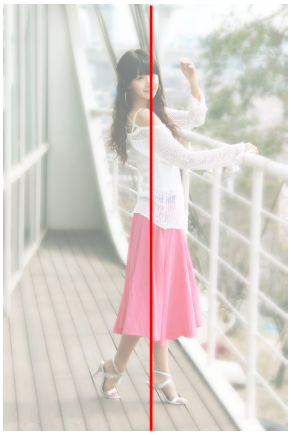
模特本身并不属于高挑的身材，采用此种构图方式，从侧面拍摄，腿的修长立刻被凸显出来。

光圈：F4　焦距：100mm　快门：1/800s　ISO：100

柔焦美化肤质

少女时代是女人一生中最美丽的时期，而最有代表性的就是白皙细腻的皮肤。许多摄影师为了拍出模特的美丽肤色，不惜重金更换装备。其实要拍出少女漂亮的肤质，跟硬件的关系并不大，重点在于光线的布置与模特本身。现今大多数的数码单反相机都内建各种场景模式或内建照片调控，合适的机身设定也是拍出漂亮照片的开始。比如，降低对比可以让肌肤变得柔滑，也可以保留较多的细节。除了机身设置外，场景、时间、布光是相当重要的，实际拍摄中，需要根据模特的自身特点来做适当的选择。

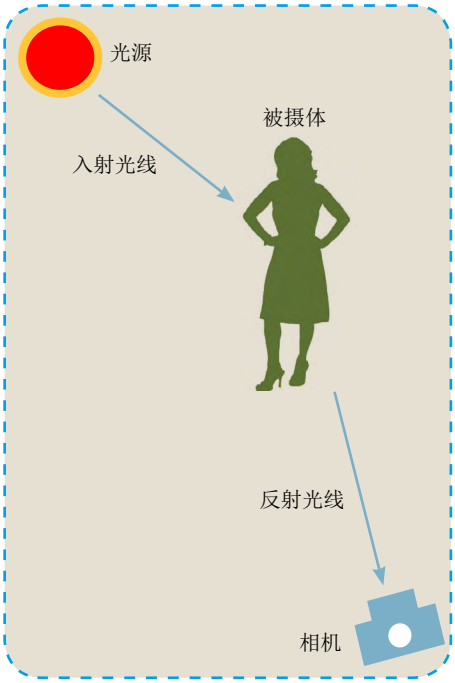
光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/250s ISO：100



使用侧光在人物脸上留下淡淡的光晕使皮肤显得更加白皙，同时使用银色反光板对人物补光，使整体肌肤更加柔滑有光泽。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：200

清晨的阳光透过玻璃窗洒落在女孩的双手及脸上，微微并拢的双手轻轻搭在嘴唇上，这一刻需要一切都静悄悄的，雾蒙蒙的感觉看上去更加唯美动人。

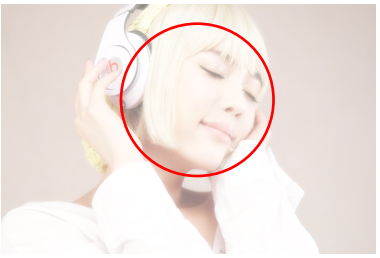


光圈：F5.6　焦距：45mm　快门：1/250s　ISO：100

傍晚的阳光比较柔和，通过窗户照进客厅，淡淡的黄色给人一种温馨舒适的感觉，柔焦让整个画面看起来很轻松又有家的味道。

光圈：F5.6　焦距：45mm　快门：1/250s　ISO：100

女孩正在全身心投入地欣赏音乐，柔焦的使用更能将女孩的专注深化，让看到这幅画面的人亦不免进入一个轻柔的音乐世界。



光圈和柔滑聚焦

清晰的焦点是每张照片必备的。人像拍摄的主题主要是通过人物的表情动作及周围环境来表现人物的内心世界，烘托气氛。而对于少女来说，根据其所处的年龄阶段和东方女性所特有的谦逊含蓄特点，夸张的肢体语言表达并不适合，而通过眼神的演绎最能体现女孩的青春可爱。因此拍摄人像时有一个最基本的规律，就是对着人物眼睛对焦。在光圈的设定上，拍摄人像一般使用大光圈来缩小景深，营造画面的立体感和层次感，突出主体，而且在一定程度使皮肤显得柔滑。相机的对焦点都是固定不变的，有时候当构图完成时，会发现焦点不在眼睛上，这时，可以先对人物眼睛对焦，按住曝光锁定键，再重新构图。这样既可以保证理想的构图又能使焦点在我们想要的地方聚焦。

右图的焦点在人物的眼睛上，模特的笑容矜持含蓄同时具有感染力，使观赏者也不由微微翘起嘴角，这要归功于她清晰而又满含笑意的双眼。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/450s ISO：100

这幅人像特写使用了大光圈，聚焦非常柔滑，所以清晰的范围很小，只有眼睛比较锐利，成为整个画面的视觉中心，具有很强的视觉冲击力。

光圈：F2.8 焦距：200mm 快门：1/500s ISO：100

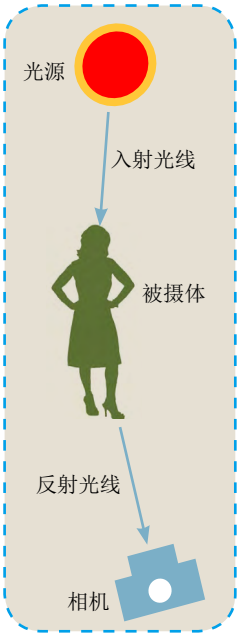
使用姿势椅

让居家少女找到轻松自如的感觉，莫过于以一把家居椅子作为道具，因为人坐在椅子上的时候更放松、更舒适，有利于缓解模特紧张的情绪，更加轻松地作出各种造型。使用姿势椅可以参考以下方式：

模特可以正面坐、侧面坐、反着坐在椅子上。因为正面坐时不容易摆出好看的姿势，所以尽量不要拍全身，选取腰部以上较好，一定要将模特有限的上半身充分调动起来，比如手部俏皮地弯曲、头部可爱地倒向一侧等。相比而言，侧坐时身体的姿态更容易体现出来，但一定记住模特的背和腰得挺直，不然在照片里会显得毫无气质。

姿势椅虽然可供模特施展的地方有限，但利用好这个小道具往往可以打造明星般的气质，坐在椅子上、靠在椅背上、一只脚踩在椅子上都是不错的拍照姿势。另外，如果家里有家用的小爬梯也是不错的道具，模特们尽情施展自己的身段吧！

光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/250s ISO：100



光圈：F5.6 焦距：50mm　快门：1/250s ISO：100

使用姿势椅可以使手臂的摆放姿势更加丰富，同时也不会过于僵硬，这幅图片是在卧室拍摄，在拍摄的时候人物将两只手在椅背上支撑，拖着毛绒玩具，使画面更加活泼可爱。

目光转移

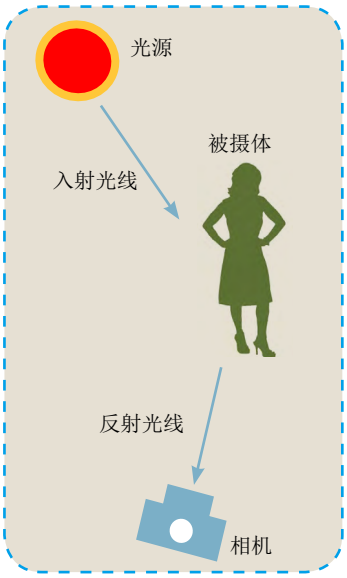
在人像摄影中，模特的目光和眼神是非常重要的，对于人物主体气质和照片主题的表达、都有着至关重要的作用。古语有云：回眸一笑百媚生，足见眼神和目光对于女性整体气质的影响。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100

女孩的目光望向前上方，不知是被什么有趣的事情所吸引，目光充满纯真的好奇，与人物的服装和气质一致。

目光的表现也体现着画面的交流，不同的目光转移方式会给人完全不同的感觉。直视、俯视、仰视、侧视等各种表现方式，都可以通过模特的姿势和机位调整来实现。需要说明的是直视目光的情绪感染力较强，但太过直白，缺少含蓄的内涵，不利于观赏者的联想。因此，模特的目光不应正视镜头。可以表现为含蓄、高傲、警觉等气质和情绪，从而达到画面的延伸。眼珠靠近眼角的内、外侧被认为是最能表现女性妩媚的眼神，因此专业模特常常佩戴隐形眼镜来达到扩大瞳孔的效果。而对于一些面部条件一般的模特，低垂眼帘也可以拍出优美的照片。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100



光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/500s　ISO：100

上图中女孩的眼睛望向远方，带有一点憧憬又有些犹豫不决，让人忍不住也想顺着她的目光张望。

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/250s　ISO：100

右图黯淡的背景对应人物稍显落寞的眼神，好像无处寄托的目光虽然没有正对镜头，却仍掩饰不住满心的忧愁。

TIP

（1）从上向下拍摄女性可以把人物拍得瘦一些。

（2）拍摄时模特尽量避免过多的眼白。

（3）在人物视线方向留有一定空间，使画面显得开放，整体更加协调。

充分利用自然光

光线是摄影永恒的主题，用光的好坏直接决定了一幅作品的成败。自然光线往往是摄影家们的首选。

自然光分为两种，一种是直射光，另一种是散射光。两种不同性质的光线加以合理利用，往往有助于我们表现拍摄主题的特性。

自然的直射光一般出现在晴朗天气的早晨、上午、中午、下午以及傍晚。特点是阳光直接照射到人物的表面形成明亮的影调，没有被照射到的地方则会形成明显的投影。自然直射光容易形成明暗的反差，经常用于表现人物的立体感，特别是男性的阳刚之美。自然的散射光一般出现在阴天，或者晴朗天气的黎明和黄昏。特点是没有阳光的直接照射，不会形成明显的投影，光线效果比较柔和。多用来拍摄女性和儿童题材，以表现其柔美，天真的特点。

自然光线除了照射方式的不同，色温也每时每刻发生变化。色温主要受天气、时间、地理条件的影响。不同的色温拍摄出的效果是截然不同的，所以必须正确地判断色温，借助它来展现我们拍摄的主题。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100

春季的傍晚光线非常柔和，采用侧逆光来拍摄人物照，可以在头发的边缘形成漂亮的轮廓，同时增强人物面部的立体感，因此傍晚是摄影师经常用来拍摄人像的时段。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/200s ISO：100

树荫下的光线是散射光，光线较软，拍摄人像时受光面和背光面过渡柔和，没有明显的明暗对比，可以减弱皮肤表面粗糙不平的质感，使皮肤显得更加柔滑，画面整体给人的感觉也是柔和含蓄的，与直射光完全不同。

善于运用反射光

在实际的拍摄过程中，常常遇到人物受光不足的情况。通常人们采用闪光灯或者反光板进行光源的补充。但需要较为专业的技巧，否则很容易使得人物看起来生硬，没有立体感，现场的光源也会较为混乱。如果在拍摄现场周围有可以借助的自然反光源，那么这个问题就很好解决。

书是一个极好的反光道具，可以让模特手捧一本打开的书，白色的纸张能够形成一定的反射光打在人物脸上，弥补背光条件下面部曝光不足的问题。这样就不需要使用反光板给人物补光了，书的白纸代替反光板，效果很好，同时又可以增添画面的校园气息。

在拍摄中，很多白色的物品都可以实现对人物补光，我们要加以利用。总之，在不破坏画面的情况下，可以利用一切能利用的物品给人物补光。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/200s ISO：100

当人物面向水边时，无法安排人在她前面打反光板进行补光，不用担心，可以让人物的头部稍稍低垂，面向水面，水面的反光便会作用在人物的面部，达到补光的效果。

光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

避免光斑

在晴朗的天气下，通常会遇到阳光直射到被摄物体而产生光斑的情况。光斑往往是由于阳光通过树木等遮挡物后射向被摄物体产生的不均匀亮块，而这种亮块会使照片看起来十分不专业，所以要尽量避免光斑的产生。

改变人物的位置

这种方法十分简单可行，只要不让人物出现在有光斑产生的地方即可。

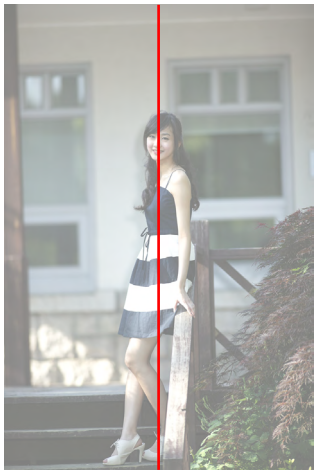
利用反光板

主要用于规避不了光斑的情况，利用反光板的打光，消除模特脸部的光斑，达到良好的效果。

遮挡光线

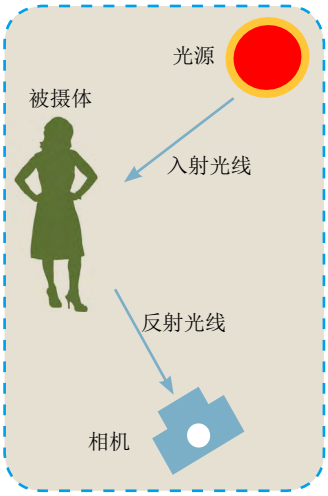
把直射光斑位置的光线遮挡住，避免光斑光线照射到人物脸上。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/200s ISO：100



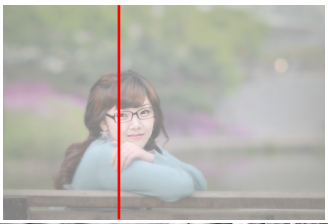
光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

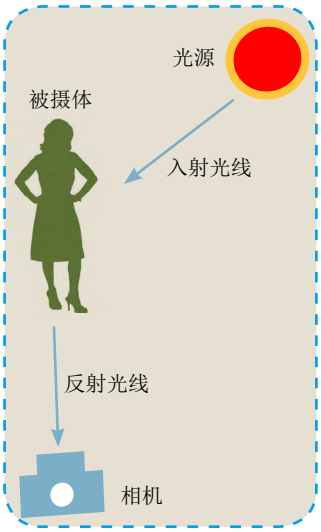
这幅照片是在树荫下拍摄的，光线透过枝叶的缝隙在人物面部形成光斑，影响了人物面部的美观，让人物移动位置并使用反光板补光，可使人物面部受光均匀。



光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/200s ISO：100

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100





光圈：F5.6 焦距：35mm 快门：1/250s ISO：100

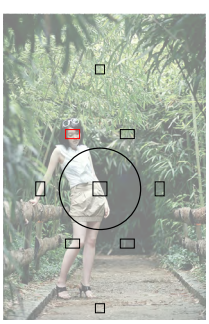
选择阴凉的拍摄地点

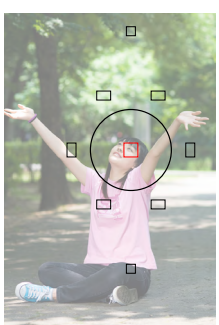
在户外写真的拍摄中，经常会遇到阳光比较强烈的天气，强烈的直射光常常让人睁不开眼睛。特别是在炎热的夏季，过高的温度会使模特出汗而导致常常需要补妆。因此我们就需要在较为阴凉的地点进行拍摄。

在树荫下，既有充足的光照，也有很好的阴凉效果。需要注意的是，要选择比较茂密的树枝，要避免透过树枝的阳光照到模特脸部。如果树林不够茂密，太阳光线会透过树叶在人物脸上形成大小不等的光斑。这样的照片会破坏人物的美丽，人物脸部会很花。选择一处背对太阳的地方拍摄，以人物脸部进行曝光，逆光下的叶子会非常透亮，画面效果很清爽。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

在茂密树荫下拍摄不仅可以减轻模特和拍摄工作人员的负担，也可以拍出清爽的感觉。





光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

当人物脸上出现光斑，而又找不到茂密的树荫或者长廊，我们可以打一把漂亮的阳伞来遮住部分光线，人物脸上的光线就很均匀，阳伞不仅遮挡了强光，而且十分美观。

如果是在很开阔的地区进行拍摄，找不到合适的阴凉地点怎么办呢？没有关系，可以利用反光板来遮挡强烈的阳光，保证模特可以舒适地拍摄照片。

光圈：F5.6　焦距：85mm　快门：1/125s　ISO：100

光圈：F4　焦距：135mm　快门：1/500s　ISO：100

浅景深的运用

在拍摄户外人像时，常常会用较浅的景深来突出人物。那么，首先我们要了解什么是景深。

景深是指焦点前后能够被清晰显示的景物范围，这个范围通常会受到镜头、光圈、拍摄距离等因素的影响。这一节我们将学习如何利用以上因素来合理的控制景深，达到想要的效果。首先我们需要了解这三者之间的关系，便可以很方便快捷的控制景深的大小。较浅的景深常用在表现柔美女性和需要突出其面部特征的拍摄活动中。值得注意的是，当需要展现背景的时候，较浅景深往往就不适用了。

右边照片是通过使用放大光圈来实现背景虚化的，由于是人物的全身照，背景的虚化程度并不大，各种景物的轮廓还是比较清楚的，但与画面本身的氛围来说，还是很恰当的。

光圈：F2　焦距：35mm　快门：1/200s　ISO：100

对于人像背景的虚化程度要根据景别来决定。拍摄面部特写时，背景一般做较强的虚化，成为过渡柔和的色块，这样可以衬托焦内人物更清晰，以此来突出人物。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/100s ISO：100

中景的人像背景虚化程度相对于前两种来说比较适中，大的景物可以看清轮廓，而小的景物则成为柔和的色块，配合色调深浅的变化，增强了画面的清爽意境。

光圈：F2 焦距：50mm 快门：1/250s ISO：200

人物表现与环境的和谐统一

在人像摄影中，人物一般需要背景的衬托，才能显出人物的完美气质，而背景的氛围也要与人物的气质和谐统一才能更好地突出主体。

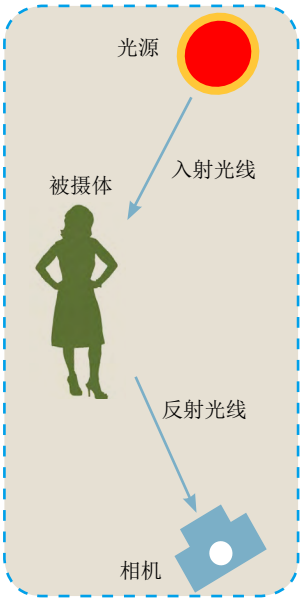
校园风写真属于环境人像拍摄，在设计人物造型时，要注意与环境中的景物相互呼应，相互联系，并给观赏者带来一定的想象空间。做到以景配人、人景合一，人物所表现出来的内心情感与周围环境氛围和谐统一。

校园时代是激情澎湃、感情丰富而又纯真的年代，对应这个特点，在场景的选择上要应合人物的内心。

想要表达人物的书卷气质和对知识的渴望，可以选择书本、教学楼或图书馆为辅拍物或背景；想要表达人物的忧郁失落，可以选择夕阳西下的林荫小道；想要表达人物的青春活力，则可以选择运动场地作为背景。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

上图拍摄了图书室的书架前，女孩捧着一本书聚精会神阅读的情景，背景是一个放满书的书架和书桌。画面所取的环境因素并不多，但表现学生时代对知识的渴求意境完全足够且恰到好处。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

女孩轻轻斜倚在树干上，面带微笑，淡淡的粉色上衣与蓝色短裙搭配，一身运动装扮，展现了学生的朝气与活力。

校园风的服装和化妆

校园写真的表达主题就是纯真、激昂、活力，以此来表达对曾经纯真年代的追忆。因此在妆容的选择上也要符合这个意境。在化妆上，一般是以淡妆为主，如果模特本身条件比较好，完全可以不化妆，只要配以青春可爱的发型就可以了。服装上有两个方向的选择，一种是休闲随意型的，就是年轻人的日常服饰比如运动服、牛仔裤等。少年时代总是追求个性的张扬，不喜欢鲜艳的颜色这些过于流俗的表现形式，而认为较暗的色彩才能衬托自己的内涵和气质，所以深色的服装是个不错的选择，在款式上也是以保守和淡雅为主，不宜过于前卫、性感。另一个方向就是学生校服，中国的校服一向比较保守，一般不被采用。目前比较流行的是日韩风格和英伦风格的校园装。日韩风格以水手服为主，蓝白相间，配以白衬衫、蝴蝶结、百褶短裙，整体给人的感觉是清纯、可爱。而英伦风格则是源于英格兰牛津、剑桥等知名学府中学生惯常的装扮，这种服饰风格的主色调大多为纯黑、纯白、殷红、藏蓝等较为沉稳的颜色，有的还会配以少量黄绿色系作为佐色。在图案花型方面，主要以条纹和方格为主。整体风格古典、优雅而沉稳，充满学院派气息。具体选择时，可以根据模特气质或所表达的情感和意境来选择，也可以做多种尝试。

光圈：F2.8　焦距：35mm　快门：1/450s　ISO：100

这幅照片拍摄了校园的枫树林里的一个刚刚看完书，正在休息的一个学生，从画面中可以看出我们并没有采用中国较古板的校服，也没有过于前卫性感的服装，而是用日韩风格校服的深色与暖色调的树林相映衬。

光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/250s　ISO：100

女孩垂顺的长发、未加修饰的脸庞以及面部淡淡的微笑透露出学生的纯真。在服装的选择上也非常恰当，服装较休闲，以牛仔上衣、短裙以及帆布鞋的搭配更加凸显了学生的青春活力。

TIP

（1）人物与环境要主次分明，疏密有致。不仅主体人物要处于好的位置，作为陪衬的景物也要处于恰当的位置。

（2）拍摄人物动作时要在动作方向配置一定留白，给画面赋予空间感和延伸感。

（3）人物和环境的关系要与画面所要传达的主题一致，避免两者之间关系模糊而给人错觉。

（4）人物与环境在视觉和心理上要保持平衡。

巧妙的构图

对于标新立异的年轻人来说，传统的构图方式是否已经落伍了呢？为了拍好校园风格的写真，我们特意尝试了几种较有新意的构图方式，以供大家参考。

（1）对角线构图法，一般来说，传统的照片是很少用到这种构图方式的，特别是在风景照片当中，则是少之又少。但是对于人像来说，我们还是可以适当尝试的。这种构图方式的优点在于能突显人物的活泼，富于动感，起到吸引人们视线的作用。同时也比较容易产生线条的汇聚感，达到突出主题的目的。

（2）剪裁人物额头上方构图法，拍摄时不给人物头顶留太多空白直接剪裁到人物的额头上方，是使人物充满镜框的好办法。这样紧凑的构图方式，是吸引人注意力的好方法。已经慢慢成为人像摄影的重要手法之一。

光圈：F5.6 焦距：50mm 快门：1/800s ISO：100

构图并没有特定的模式，尤其是人像摄影，只要保持画面的平衡感和色彩的和谐就可以。从图中可以看出画面中色彩的饱和度以及明度都较和谐，画面中人物的跳跃动作与后面的色彩都可以更好地表现出青春的活力。

这幅照片是使用广角镜头拍摄的，以天空和远山为背景给人开阔的感觉。身后皑皑白雪与人物相映成趣，衬托了女孩纯洁的气质。

光圈：F5.6 焦距：65mm 快门：1/350s ISO：100

广视角拍摄

广视角拍摄是指利用广角镜头焦距短、视角大的特点在焦段拍摄距离范围内，拍摄到较大面积的景物，被广泛用于大场面的风光摄影中，而在传统人像摄影中一般不采用。但随着人们审美观的变化，越来越多的人使用这种方法来拍摄人像。

在校园风写真中，使用广视角拍摄有助于表达某些意境和学生的特质。因为风花雪月不适应校园的主体，远大的理想和宽广的胸怀是年轻人都曾有过的追求，这个意境通常是校园风的一个重点。通过宽视角把人物的背景或视线方向的空间尽可能地增大，给人目光远大、胸怀天下的感觉，来突出年轻人轻狂抱负和唯我独尊的个性，正是这种特有的激情使许多人不断地追忆校园时代的似水流年。

我们都知道广角镜头存在畸变，尤其是在边缘位置，所以拍摄时需要注意，轻微的畸变可以增加视觉冲击力，因此对畸变程度的把握非常重要，可以通过拍摄角度和距离来调节。

光圈：F8 焦距：24mm 快门：1/250s ISO：100

使用广角镜头拍摄站在高速公路中间的活力少女，蓝色的天空以及高饱和度的山峦绿草作为背景，同时纵深电线的透视效果，给人强烈的视觉冲击。广角镜头的拍摄，使画面的视野更加的广阔，虽然人物在画面中的位置较小，但画面整体色彩以及视觉冲击力较强。

右图也是使用广角镜头拍摄的，以天空和地面作为背景，使画面更加辽阔，视觉上更加具有冲击力，画面使用黄金分割的构图方法，与人物可爱的表情和肢体动作相衬托使画面更加的活泼，表现了年轻人的活力。

光圈：F11 焦距：35mm 快门：1/125s ISO：100

拍摄角度的选择

在拍摄人物时，可以有很多的拍摄角度，从众多的选择中挑出你最想要表现的十分重要。对于人物拍摄来说，拍摄角度包括水平方向的角度选择和垂直方向角度选择。

水平方向包括模特的正面、侧面、前侧面和背面。正面照比较正式，并能很好的表现被摄者所有的面部特征。常用于各种证件的拍摄中。侧面照指相机对准被摄者的正侧面进行拍摄，这种照片能够很好地展示被摄者的线条感，在拍摄剪影和运动摄影时常常采用这种方式。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/125s ISO：100

从侧面拍摄轻靠在路边灯柱上的女孩，笔直的线条映衬着女孩更加亭亭玉立，美感十足。

在日常的摄影中，前侧面是最常用的角度。这种角度能有效结合前面与侧面两者的优点，还能使画面显得活泼生动，富有方向感。背面是最少采用的一种角度，只有在特殊的情况下才会使用。背面照能给人视觉引导，强化线条的作用。

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/400s ISO：100

上图采用前侧面拍摄，既能清晰展现女孩的面部神态，又丝毫不会掩饰女孩婀娜的身姿。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100

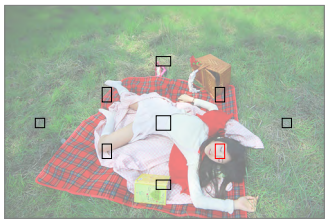
垂直方向通常指的是俯拍和仰拍两种角度。俯拍是表现女性形象时常用的拍摄角度，这种拍摄角度可以使女性的脸部变得较小，产生瓜子脸的效果，尤其适合脸型较胖的女性。同时高角度的俯拍也可以产生头大身小的卡通效果。而仰拍恰好相反，有利于表现人物的高大体型，若是女性，能够表现出修长的双腿和婀娜的身姿，同时还起到了净化背景的作用。

光圈：F4 焦距：50mm 快门：1/250s ISO：100

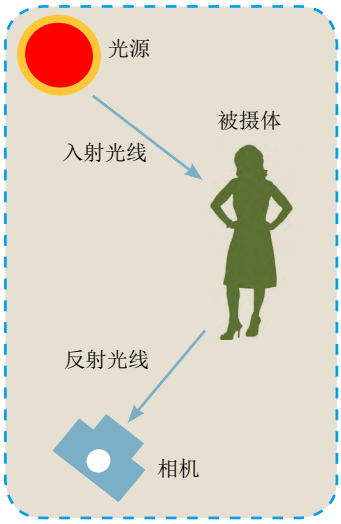
上图采用俯拍模式使模特脸部在视觉上适当地变小，整体形态更加协调、自然。虽然俯拍角度较高，会造成一定的视觉误差，但恰到好处，不会产生畸变。

熟悉每一种拍摄角度所带来的不同效果，是一个优秀摄影师必备的素质之一。具体的角度选择往往跟据自己需要的风格来确定。

光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/250s ISO：100



草地上的女孩在外野炊，由于天气慢慢变暖所以午后多少有些困意，在自带的红色格子布上小憩。饱和度较高的红布与绿色的草地形成鲜明的色彩对比，与人物的造型一起为画面增添趣味。



光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

采用低角度的仰拍方式拍摄的这幅人像作品，背景完全是蓝天和白云，避免了以地面为背景的杂乱，大朵的白云下人物身上耀眼的紫色显得更加夺目。

动感的表达

操场是校园里一道必不可少的靓丽风景，也是最能体现学生青春活力的地方。而对于这种运动场景的拍摄，只能使用抓拍的方式，这对于相机的对焦速度、连拍性能和摄影师的技术都有一定的要求。

拍摄足球场上运动的瞬间，一般，球场上人们移动的速度比短跑要慢一些，在快门速度的设定上不需要特别高便能清晰地定格他们奋力拼搏的瞬间。

光圈：F8　焦距：65mm　快门：1/500s　ISO：100

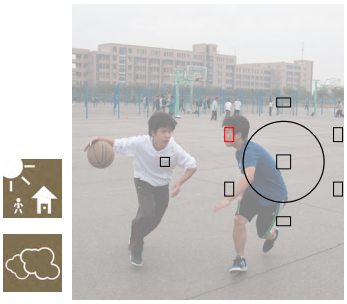
抓住“决定性的瞬间”，同时保持人物清晰，需要注意两点：第一，要有足够快的速度，抓住仅有的瞬间，多次按动快门。一般的规律是人物运动的速度越高，所需的快门速度越快。以短跑为例，距离 10 米左右，与运动方向呈 90°，快门大约为 1/500s；而在光线不变的情况下提高感光度和增大光圈都可以提高快门速度；第二，对焦要清晰。人物运动过程中的矫健身姿都需要通过清晰的画面来呈现。这就要求相机具有对运动人物持续对焦的技术，以及保证不出现抖动以获得锐利的成像。

光圈：F4　焦距：55mm　快门：1/500s　ISO：100

画面中是两个女孩在草坪上跳起并停留在半空中的瞬间。采用低角度的俯拍方式，以天空为背景，配合女孩张开双臂的姿态，充分展示了学生时代青春激昂的个性特征。

快门运用技巧

快门和光圈一起控制着相机的曝光量，快门开启的时间越长，进光量越多，曝光量也就越多；反之，进光量越少，曝光量也越少。在拍摄人物的运动瞬间时，想要拍出凝固的动作效果，应该选择快速快门，来抓取更加清晰锐利的画面，给人视觉上的冲击。如果想要使画面柔和，则要选择慢速快门，比如拍摄夕阳下或夜晚灯光下的人物，慢速快门可以改善光线条件，同时柔滑光线，更加衬托人物柔美的线条和肤色。对于拍摄不同的景物，其快门速度的选择也有很大区别。例如：运动中的人物要根据人物的运动速度来确定快门的速度；山间的流水使用慢速快门虚化，选择合适的慢速快门，效果才会更好。



拍摄球场上动感的瞬间无疑需要很高的快门速度，此时天气有些阴沉，光线不是很充足，可以通过放大光圈来提高快门速度。

光圈：F8 焦距：65mm 快门：1/450s ISO：200

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

在海边玩耍的女孩活泼灵动，调皮地等待着被浪花追到，使用快门优先模式能更好地拍摄下这样的瞬间。

第5部分 人像实拍进阶

第 18 天　现场光人像写真技法

第 19 天　现场光人像实拍

第 20 天　自然风光人像技法

第 21 天　自然风光人像写真实拍

第 22 天　自然风光人像写真实拍进阶

第 23 天　自然风光人像写真高级实拍

第18天 THE EIGHTEENTH DAY 现场光人像写真技法

摄影是光与影的艺术，一幅照片的好坏，光线的运用起着至关重要的作用。尤其是人像写真这种修饰性极强的拍摄类型，光线对于人物肤色的表现、整体色彩的重现和意境的表达都起着关键的作用。用于人像写真中的光线有许多种，下面着重学习现场光的运用。

认识现场光

现场光就是人物所处场景中本身存在的光线，如在户外时的日光、室内的灯光、舞台上的聚光灯光束、透过窗户照射在人身上的阳光等。拍摄时只采用这些光线，而不另外配置溢光灯、闪光灯、柔光灯箱等摄影棚专用的人造光源。与摄影棚内的精心布光相比，自然光往往不能达到理想的效果，这就需要摄影师采用多种方法来调节以保证正确的曝光。尽管现场光有诸多不足，但许多摄影师还是喜欢使用现场光，原因有以下几点：

（1）现场光拍摄的照片富有真实感和情调。现场的照明有限，不像摄影棚中的光线那样经过精雕细琢，所以现场光拍摄的照片会给观看者一种身临其境的真实感。此外，现场光还可以传达出一种情调，或幽暗或明亮，表达忧郁或者明快，我们需要掌握不同的光线所传达的情调。

（2）现场光使用起来方便自如，不用携带各种灯具配件，给拍摄工作带来极大的便利。

（3）现场光容易使被摄对象自然放松，摄影棚的溢光灯和闪光灯会让模特的情绪紧张起来，不能从容自然地表现，尤其是非专业的模特，而使用现场光，模特则很容易忽略相机的存在，流露出轻松自然的情绪。

光圈：F5.6 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

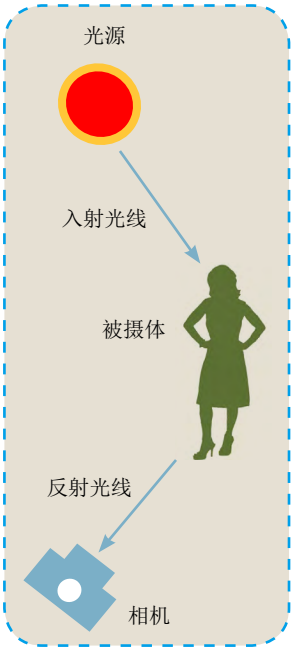
TIP

在光线黯淡或者弱光条件下，应使用三脚架拍摄。如果使用高感光度，会给照片增加噪点，而使用三脚架，每次都能拍出清晰、干净的照片。为拍摄出最干净、清晰的照片，把相机的 ISO 值设置为最小，低感光度拍摄的照片还会更加细腻。

现场光的拍摄技巧

使用现场光拍摄的根本目的是拍摄真实自然的画面效果，因此为了照片的真实性，有时需要牺牲技术上的完美。现场光经常光照不足，即使是大部分光照较强，被摄主体的局部可能仍然不足，比如强光下的逆光拍摄。这时候相机的宽容度不可能把强光和阴影部分的细节都再现出来。只能牺牲部分细节，一般是阴影部分的细节，如果强光部分和中间色调部分能够将场景中的故事讲明白，即使牺牲了阴影部分的细节也不损失什么。

现场光拍摄时，细心观察和理解要比技巧重要。拍摄之前，可以事先构思一下照片的最终效果。专业摄影师常用的诀窍是眯起眼睛，这样就可以忽略掉阴影部分的细节，接近相机的视角。现场光比较强的时候，为保证有足够的中间色调部分被记录下来，可以选择较慢的快门速度，同时为防止相机抖动，没有三脚架的情况下，可以为身体寻找支点，按快门的时候屏住呼吸，或者利用自然光的反射光。



光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

在夕阳西下时，完全利用自然光拍摄，没有使用闪光灯进行补光，人物的面部和身体的部分细节没有表现出来，但并没有影响整体效果，反而使画面更有情调。

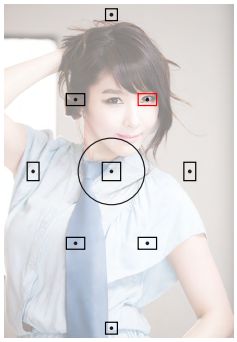
现场光的影调表现

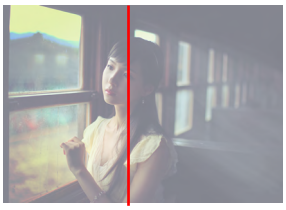
根据现场光的强弱可以拍摄出不同影调表现的照片，包括高调、低调和中间调。

拍摄高调作品应该注意：光线柔和、匀称，一般多使用顺光，这样可获得反差平淡的效果。拍摄人像时，模特要穿白、浅色衣服，背景同样要选取白色调或浅色调。曝光时，要比正确曝光略增加一点，这样拍摄的人物照片，皮肤更加白皙。以白和浅灰影调为主，整个画面的色调比较简洁明亮。

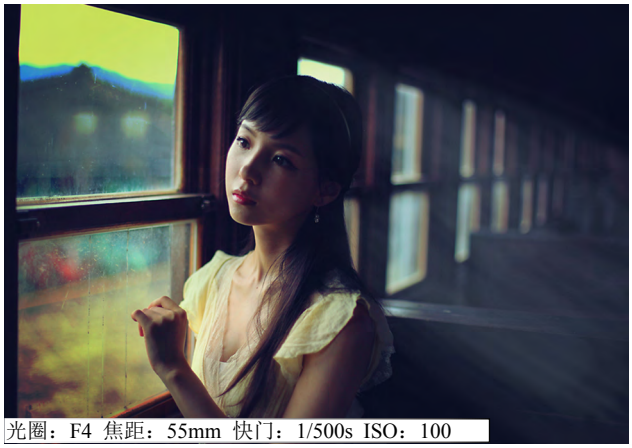
拍摄低调作品应该注意：虽然低调的画面影调低，但影调之间对比不大，是以接近的影调和细致的影纹来表现被摄对象的层次和质感。拍摄低调人像时，人物服装的色调要深。感光要充足，以保证阴影部分有足够的层次。拍摄低调照片多使用侧光或半逆光，要选择暗背景。低调照片的整个画面影调浓重深沉，但其中最好有白影调，这个白调即使面积很小，也能使整个画面具有生气。

光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/400s ISO：100





回廊里光线暗淡，所有景物的反光量较小，色调加深，整体较暗，人物除了顺光面，都没有得到充足的曝光，但整体的低影调给人强烈的情绪感染力。



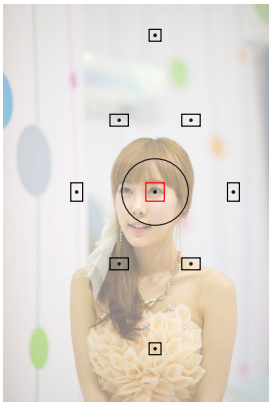
光圈：F4 焦距：55mm 快门：1/500s ISO：100

光线的情绪和氛围表达

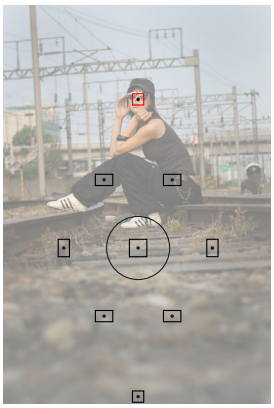
光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/125s ISO：100

光圈：F5.6 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

场景的控制要与女孩的气质和照片的整体感觉相称，上图中，背景淡淡的白色点缀各种色彩的圆形斑点，简单大气，与少女婉约的气质呼应，搭配少女橘黄色牡丹礼服，显得雍容华贵。



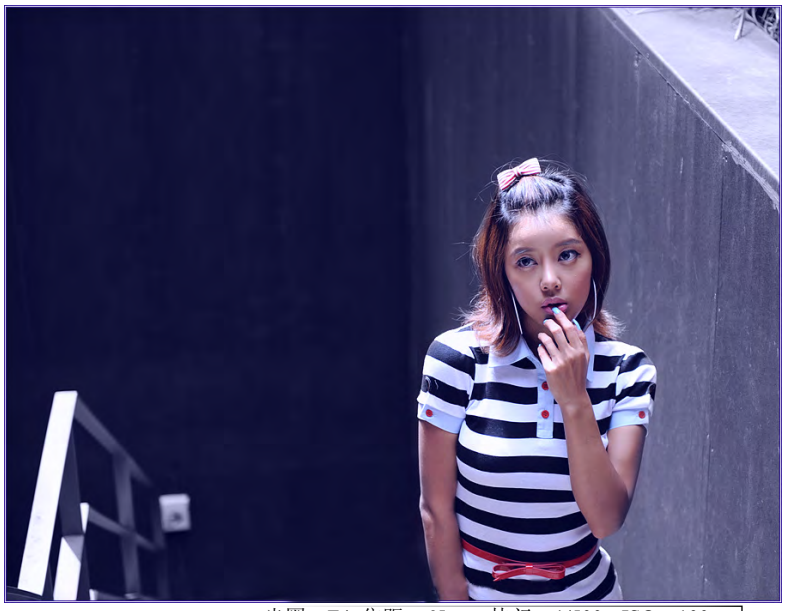
阴天的野外，废弃的火车轨道旁，光线略显不足，人物随意坐在不远处的轨道上，所占比例不大，显得异常孤独。整体给人空旷和孤寂的感觉。



所谓氛围是指画面整体给人的精神和感情上的强烈感受，是给观赏者的一种情绪反应。氛围的表达是照片内涵的展示，是给观赏者的一种情绪感染力，也是理解画面内容的重要条件。在氛围的表达上，光线起着举足轻重的作用。相同的场景中，不同的光线条件会形成不同的氛围，给人不同视觉和情绪感受。春季、秋季、白天、黑夜、黎明、黄昏等不同季节和时段，光线具有不同的特点，表现出来的气氛也不同，会给人不同的心理感受和情绪影响。例如晴天明朗的光线会使人心胸开阔；乌云翻滚的阴天会让人感觉压抑；无光的黑夜会让人恐惧；皎洁的月光会让人心灵安宁；大厅里辉煌的灯火会让人感受到奢华。

冷暖色调的控制

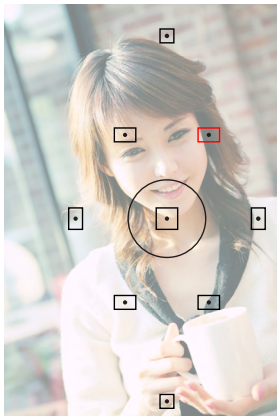
冷色与暖色是依据人们心理对色彩的感知性分类，对于物质性印象，大致产生冷暖两个色系。波长长的红光和橙、黄色光，本身有暖和感，波长短的紫色、蓝、绿光，则有寒冷感；从色彩心理来考虑，把红、橙、黄称为暖色，把橙色称为暖极；把绿、青、蓝划为冷色，把天蓝色称为冷极。在夏天，人们习惯穿白色或浅色服装，原因之一是白色、浅色反光率高，所以有凉爽感。冬天人们习惯穿黑色及深色服装，原因是黑色、深色反光率低，吸光率高，故有温暖感觉。所以，在色系中，把白色称为冷极，把黑色称为暖极。以上的冷暖感并非是来自物理上的真实温度，而是我们的视觉与心理联想相结合，是视觉的常规反映。



光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

夏日的傍晚，女孩独自从地下通道里慢慢走出来，静静地望向远方，脸上充满困惑和迷茫，落日的余晖在女孩的头发上留下点点光亮，配合整体的冷色调让人感觉彷徨无助。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100



清晨，太阳刚刚升起，色温较高，阳光洒在女孩的头发上，呈现一片金色，人物的皮肤也显得异常白皙透亮，画面整体呈现暖色调，给人温馨的感觉。

第19天 THE NINETEENTH DAY 现场光人像实拍

雨天拍摄

雨天拍摄，常常会出现曝光偏多的现象，而曝光过度对表现雨景是极为不利的。因为雨天景物反差小，曝光过度会使反差更小，照片看起来灰蒙蒙一片。所以，一般多采用减少曝光，延长显影的办法来改善反差的情况。

雨景时，不要以天空为背景，应选择深色背景，这样才能把明亮的雨丝衬托出来。

如果画面中有水，不论是河湖水面，还是街道上的积水，雨点落在水面上溅起的一层层涟漪，都有助于雨景的表现。

雨水不会是垂直落到地面，一般以选择雨丝成45°方向时较好，使用的快门速度不可太高，因为高速度会把雨水凝住，形成一个个小点，而没有雨水的感觉。

光圈：F4　焦距：65mm　快门：1/500s　ISO：200

雨水冲刷过的叶片碧绿通透，积水的路面也起到了补光的作用，所以昏暗的天气里光线还算充足，人物也基本得到了正确的曝光，同时整个画面给人清爽的感觉。

TIP

（1）从图中可以看出人物处于阴天的环境下，光线是散射光，要采用点测光对人物脸部测光。

（2）人物打雨伞时，要避免雨伞遮挡住脸部光线。

（3）阴天光线暗可以适当提高感光度拍摄。

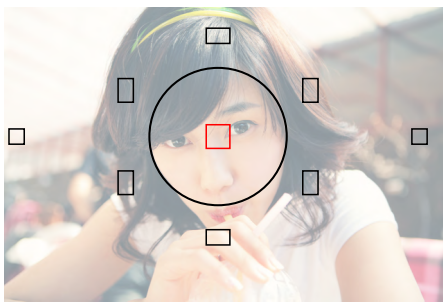
逆光拍摄头发

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

逆光拍摄头发，使发丝看起来金黄透亮，不仅可以给人物增添艺术效果，同时提升整个画面的氛围。

光圈：F4.0 焦距：100mm 快门：1/500s ISO：100

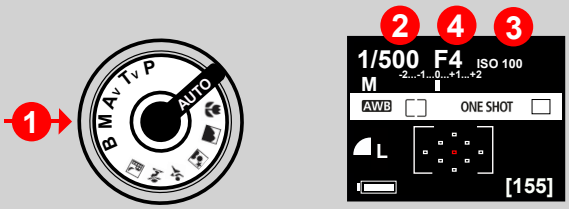
逆光拍摄人像，阳光可以将人物的轮廓有效地勾勒出来，特别使头发在逆光的情况下呈现金黄色的轮廓，为了避免面部较暗，在拍摄时使用闪光灯对人物的面部进行补光。



逆光应包括全逆光和侧逆光两种。它的基本特征是：从光位看，全逆光是对着相机，从模特的背面照射过来的光，也称“背光”。逆光对不透明物体产生轮廓光；对透明或半透明物体产生透射光；对液体或水面产生闪烁光。如果我们能将逆光摄影的手段运用得当，对增强摄影创作的艺术效果很有价值。

逆光下人物的发丝会更明显、更漂亮，身体的边缘线也会呈现出来，整个人物会变得更立体。部份相机会预设以全部的取景画面作为测光的依据，由于逆光环境，人像的后方光线已相对较强，在平均计算之后，相机便会认为人像正面的阴暗情况是正常的，这就是逆光环境会拍出大黑脸的原因。比较好的方法是使用反光板，将光线反射在人物的脸部。由于光线从模特的斜后方射入，在模特的前面用反光板，将光线反射至人物的脸部，这样便可为脸部正常曝光。

拍摄时的参数设置详解



1 首先调整拍摄模式为手动模式。

2 调整相机的 快门速度为 1/125s。

3 设置感光度为 100。

4 根据背景测光数据设置相应的光圈数值。

唯美窗户光

在窗边拍摄人像时，适合使用最大光圈明亮的定焦镜头。透过窗帘射入的窗边光线看起来虽然很强，但实际上光量是比较小的。而且室内的背景往往比较繁杂，为了使背景产生虚化以简化构图，也应该使用虚化柔和的明亮定焦镜头。

强烈的光线经过窗户的过滤变得柔和，人物坐在窗前，形成侧光的效果，将人物的面部、整体的立体感和曲线美展现出来。面部的受光对比较强，这样使人物的面部形成明显的明暗对比，使人物更加具有立体感，同时加上忧郁的表情，使画面更加生动。

光圈：F5.6 焦距：50mm 快门：1/250s ISO：100

穿透窗帘的光线非常柔和，便于应用，但也有绝对光量较小的缺点，阴影部分很容易受到室内照明的影响，这一点必须引起注意。人眼很难分辨出色调的偏差，但数码相机却会忠实地再现色彩差异，所以应关掉室内的所有照明。人物的站立位置最好是尽可能靠近窗边。另外还应使人物面部朝外，确保光线照射，这样做可以使柔和的光线平滑地照射在人物面部，确保能够对人物肌肤成像细腻。而且站在这个位置可以使光线进入人物眼睛里，能够获得更生动的表情。

室内拍摄时也可利用反光板，对从窗户射入的光线进行反射，对阴影部分进行弥补，可以获得更漂亮的效果。

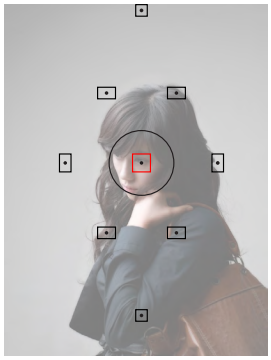
光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/250s ISO：100

忧郁风格人像的拍摄

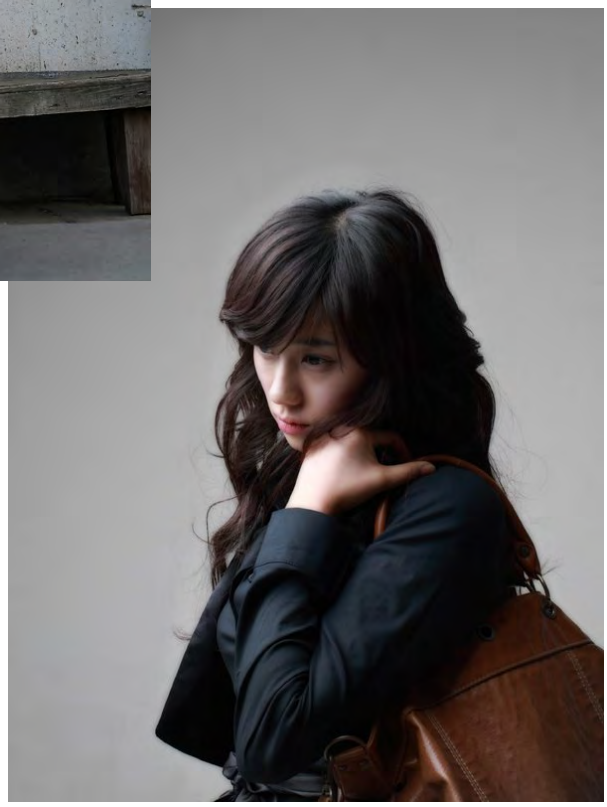
忧郁风现在是摄影流行的一种趋势，尤其是对于年轻的摄影爱好者来说，拍摄标新立异的主题，是值得尝试的。眼睛是心灵的窗户，能真诚地反映出大多数人物的情感，如果要表现忧郁的情感，眼睛的表现是非常重要的，再加上一种特殊的环境效果会更加理想。

光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：200

天气有点阴暗，女孩蜷缩在长凳一端，发丝挡住眼睛，却掩饰不了那忧郁的望向远方的眼神，画面整体色调黯淡，环境也分外萧条，更加衬托出人物的忧郁。



女孩有点痴痴的眼神好像无处寄托，盲目地看向角落，轻轻靠向肩头的脑袋更是表现得有些无助。



光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：200

TIP

（1）首先和人物沟通，让她知道你要表现什么。

（2）模特根据摄影师的需要，尽量表现出真实的感觉。

（3）选择拍摄地点，需要寻找切合主题的环境作为人物背景。

第20天 THE TWENTIETH DAY 自然风光人像技法

拍摄角度的选择

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/125s ISO：100

人物摄影的拍摄角度，通常分为正、侧、高、低四个基本角度。不同的拍摄角度，拍摄出来的照片感觉也会有所不同。

比如拍摄全身像时，采用从下到上仰拍，会让人物显的高大；拍摄正面人像时，着重表现人物脸形阔度轮廓；拍摄正身人像，由于镜头正对身躯，便着重表现人物体形的阔度轮廓。而从侧面拍摄人物，易于表现脸形、体形的起伏线条。角度是多方位的，水平方向、上下方向都是我们需要变换的角度。同时要根据模特的形体特征因人而异。

在自然风光人像拍摄中，需要利用周围的自然景物来衬托人物，而自然景物不能随意控制，这就需要通过调节人物的位置、姿势和拍摄距离以及角度来调节人与景的关系，以达到最和谐的状态。

光圈：F5 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

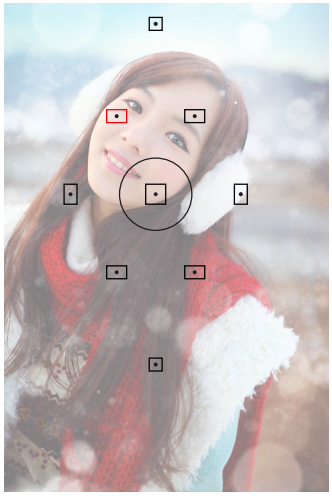
用花朵的姿态来映衬人物的面容，就要在拍摄角度和人物姿势上下功夫，让人物轻嗅花香，以侧视的角度拍摄，可以同时拍摄到花朵的形态与人物面容。

拍摄时间的选择

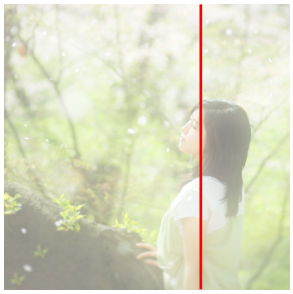
室外人像尤其是美女写真，拍摄时间的选择非常讲究。一般选择在晴天的上午九点到十一点和下午三点到五点效果比较好。这主要是从两个方面来考虑的，一个是光线，这两个时段的光线是斜射光而且亮度适中，不像中午的烈日产生强烈的明暗对比，也不像阴天光线那么平淡。另外，柔和的阳光也有利于人物的表现，尤其是眼睛，不受强光影响，眼神和面部表情更加自然。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100

上图是在一个冬日清晨拍摄的，此时光线非常柔和干净，还正在下着雪这样的拍摄使画面更加具有意境美。羊毛棉袄的白色与红色围巾的搭配，使冬日变得温暖。



午后，树上的花瓣洋洋洒洒地落在女孩身上，加上恰到好处的阳光，给人一种唯美的感觉。

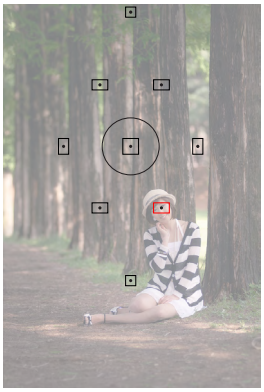


光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/250s ISO：100

拍摄地点的选择

自然风光人像写真要尽量选择漂亮的拍摄地点。拍摄人像照片一般都需要背景的衬托，选择漂亮的拍摄地点可以使画面更加精彩。大自然是一个很美丽的地方，不同的环境给人物带来的感觉也是不一样的。选择漂亮的拍摄地点，不仅可以让人物心情愉快，还能使拍摄的图片非常美丽。

要学会利用环境的感觉来拍照，这样人物会更好地融入画面，因为这种照片往往都是有主题性的，人物与环境的氛围形成某种意境。有时候环境本身就呈现一种氛围，拍摄者若强加某种主题，则会画蛇添足。充分地利用环境就是一种主题，结合人物特征，表现会更贴切、自然。

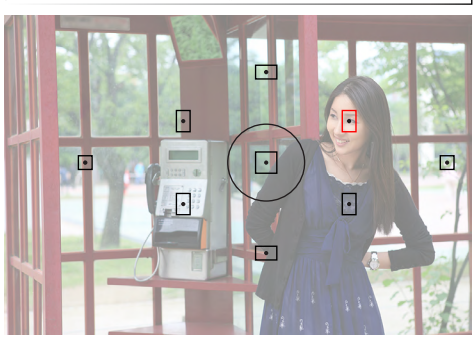


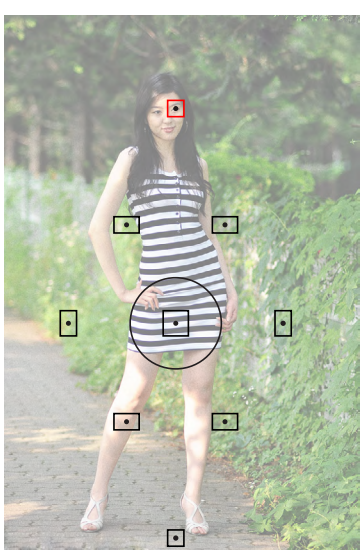
两侧树木葱郁，阳光透过树叶缝隙照在身上，在这样漂亮的地点拍摄，人物也显得青春靓丽。亮色衣着与周围暗色树干对比明显，感觉清新自然。

光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/125s ISO：100

光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100





光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/400s ISO：100

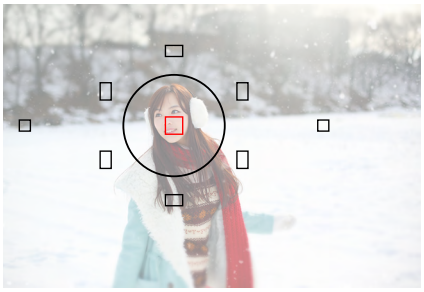
自然风光人像写真实拍

雪景人像实拍

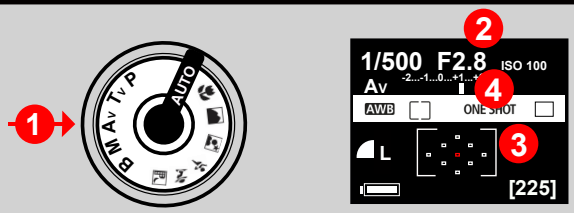
拍摄雪景人像，除了构图要合理，用光也非常重要。拍摄静态雪景人像时，尽量避免逆光拍摄，因为人的皮肤与白雪的曝光值相差加大，两者很难兼顾，人物正确曝光时，雪地就会惨白无质感；而反过来，雪地曝光正确的话，人物又会曝光不足，肤色和服装色彩黯淡。所以拍摄雪景人像时多用30°～60°顺光，并按手心或者手背测光，减四分之一补偿曝光的自动挡拍摄。如果背景是较大面积的雪景，一般要过曝一到两挡，否则雪地就会呈现蓝灰色调，而不是纯正的白色。如果拍摄动感的雪景人像，可选择较慢的快门，充分展示雪花在空中飞舞的姿态。如果背景中包含天空，可使用偏振镜来降低雪地反射的偏振光亮度，提高色彩饱和度，让蓝天白云更突出。

光圈：F2.8 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100 补偿：+1EV

为了突出人物和空中飞舞的雪花，对地面上的积雪做了虚化处理，人物鲜艳的服装与雪景相对比，为画面增加看点。



拍摄时的参数设置详解

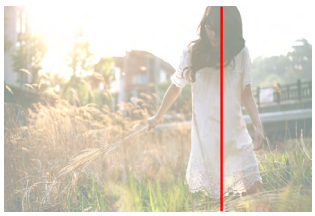


1 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2 调整到相机的最大光圈，虚化背景。
3 先对人物眼睛处对焦，再重新构图。
4 提高一档的曝光补偿增加曝光量。

晨昏人像实拍

晨昏摄影，重点在于掌握好照片的曝光，因为晨昏摄影大多是高反差场景，所以如何补光就成了重要一环。晨昏摄影可以适当关照天空的白云，但是切不可忽略了前景所占比例。此外，还必须考虑人物的构图位置，是居中，井字，还是其他。还要有两个以上的视觉聚焦点。如果是纯风光摄影、那么三脚架、快门线、偏光镜保持色彩都必须考虑到，以免相机晃动使画面模糊。如果有人物参与晨昏拍摄，要在逆光的情况下进行拍摄，就需要极高的反差，所以人像的面部可以不做重点表现的部分。如果一定要表达，那么最好用反光板进行补光。其他的就要用黑卡来遮光了，分层曝光，也就是使同一个画面不再是同一种曝光值。这样才能细致入微地拍出理想的摄影作品。

光圈：F5.6 快门：1/500s 焦距：50mm ISO：100



上图是在太阳刚升起时拍摄的，因为从图片中很难判断是早上和傍晚，所以我们可以从人物的服装上来进行区分，同时早上的拍摄由于雾气还没有完全散去，这样更加柔化了画面，使画面更加温馨。

光圈：F2.8 焦距：35mm 快门：1/500s ISO：100

TIP

（1）顺光：要让模特置身于光线中，拍摄者背对光线会使拍摄效果呈现良好的柔光照明的效果。

（2）侧面光：调整被摄对象的位置使其一个肩膀面向光线，3/4面部转向太阳。这个角度可以使人物的高光和阴影边缘转换特别柔和，并且增强立体感。

（3）背光：背光拍摄时，要使用手动模式，对人物进行曝光过度。

剪影人像实拍

剪影照片是以画面中最亮的地方进行正常曝光，而主体物呈现剪影的效果。日出和日落的光线，是拍摄人物剪影最好的光线，这种光线背景比较亮，人物与背景之间反差特别大，以背景进行曝光可以得到很好的剪影效果。测光时，采用点测光对背景进行测光，如果镜头是变焦镜头，把镜头放到焦距段长端进行测光，但是不要让太阳的光线直射入镜头，然后锁定曝光再进行取景、拍摄。

摄影师通常使用全手动模式，慢速快门，小光圈，人像接近全景，又能展现夕阳的色彩。一般，数码相机最小光圈是在F16到F22左右，光圈如果不够小，要用减光镜，人物虽然要形成剪影但也不必完全处于全黑状态，稍带有一些层次效果可能会更好。所以我们要选择不同的曝光亮度进行多次拍摄，以达到最佳效果。

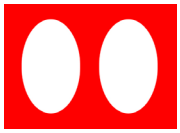
光圈：F16 焦距：65mm 快门：1/8s ISO：200

这幅剪影照片中，保留了人物的服装颜色和模糊的五官轮廓，但引人注意的还是人物的身体形态和动作，以及夕阳照射下的缕缕发丝，含蓄地表达了独特的韵味。

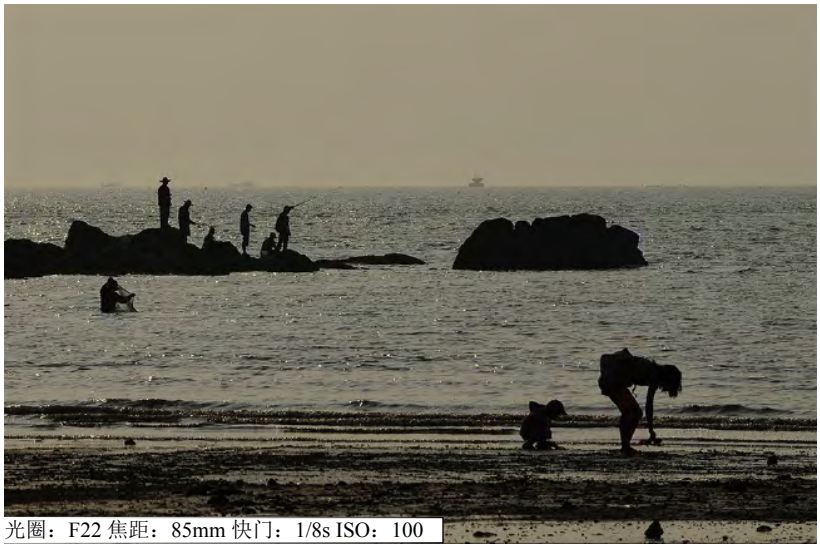
右图是纯粹的剪影照片，作为主体的人物没有任何色彩和细节的表现，只有轮廓和线条，使观看者感受人物的形体美。

光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/4s ISO：100

光圈：F11 焦距：35mm 快门：1/4s ISO：100



左图中模特刚好挡在太阳前面，形成完全剪影，轮廓清晰。



光圈：F22 焦距：85mm 快门：1/8s ISO：100

第22天 THE TWENTY-SECOND DAY、自然风光人像写真实拍进阶

田园风格写真拍摄

田园风格照片的特点是自然、清新，给人心灵上的安宁和放松。正因为这种不同于都市的喧嚣和繁华，田园风格人像写真成为一种现今流行的趋势，受到越来越多人的青睐。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

光圈：F5.6 焦距：85mm 快门：1/400s ISO：100

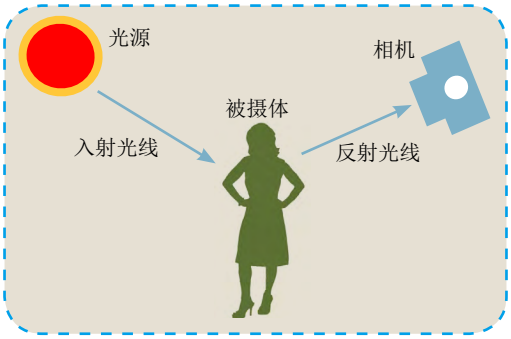
在拍摄田园风格人像写真时，主要从三个方面来把握，分别是化妆、服装和背景。化彩妆可以选择花草的颜色，如粉色、淡蓝色、藕荷色等自然的色彩，以突出清新自然的效果。

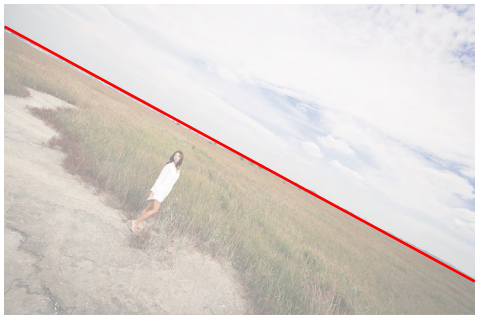
服装选择也以淡雅、温馨为主，比如带有小碎花、褶皱、荷叶边等元素的棉质类裙装或其他休闲服装，以较好地表现出自然的田园风格。

田园风格的背景是最重要的一环，可以选择农家小院或者一片青绿的麦田，总之要具有乡土气息和田园风情，以表现田园里安静又轻松的生活状态。

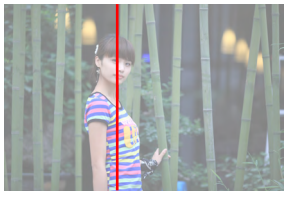
右图中的人物完全没有任何化妆，服装也具有乡土气息，背景没有选择太多的内容，一大片庄稼地，充分展示了画面的田园风格。

光圈：F22　焦距：85mm　快门：1/500s　ISO：100





右图是在一个农家小院拍摄的，女孩的服装是普通休闲服饰。背景是一排竹子笔直翠绿，不远处点点橘黄色灯光散发着温馨的感觉，呈现出安宁、祥和的田园景象。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/500s ISO：100

人与自然

花草是自然风光人像写真中必不可少的景物，如何以花草为陪衬进行拍摄呢？

光圈：F2.8 焦距：55mm 快门：1/500s ISO：100

右图以枯萎的芦苇作为背景，使画面更加具有意境，干枯的芦苇与人物忧郁的表情为画面加上了感情色彩。

山坡上的草丛、公园的花圃是人物摄影中的常用场景，用自然界中花草的勃勃生机来衬托人物的活力和个性。选择花草作为辅拍物时要注意光线、色彩和人物的姿势，同时要与周围环境相协调。为了突出自然色彩的明艳，一般选择光线比较充足的上午或靠近中午的时段，人物选择背光，同时用闪光灯或补光板进行补光，这样既能拍出花草浓郁的色彩，又不会因为光线太过强烈影响人物表情及肤色。色彩的对比也非常重要，尽量避免人物穿着与背景颜色相近的服装，最好是互为补色，以此来突出人物。根据花草的高度来设置人物的姿势，比较低矮的花草，就需要人物采用下蹲的姿势来与背景协调。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

这是在阳光充足的正午拍摄的，在星星点点的花丛中，女孩微笑着仰望天空。以略低的视角仰拍，摄入蓝天白云做背景，让整幅画面看起来辽远空旷，给人联想的空间。

水之风情

人们经常用水来形容女性，在女性写真中以水为背景也是常见的拍摄场景，例如在湖边、河边或者海边沙滩等地点拍摄。

在海边拍摄时，如果是拍摄动态人像，可以面朝动态的人物，一边倒退一边拍摄，同时将相机斜置，这样拍出的照片会更加生动活泼。如果是正面朝向大海拍摄，照片会显得比较平庸。斜向拍摄海岸线可以令其显得更长。而且，斜置相机拍摄到的画面会更加生动。

右图中海水的色彩非常漂亮，白色的浪花在淡淡墨绿色海水中翻滚向前，好像在追赶着女孩，女孩也满脸笑容的向前奔跑，与浪花一起嬉戏，水的灵动与人物的活泼展现得淋漓尽致。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100

人像摄影中最大的忌讳是杂乱的反光，尤其是在水边拍摄，水面大面积杂乱的反光，可能会造成恐怖的底光效果，甚至在人身上和脸上形成流线波纹状的光斑。这时，可以使用吸光板或者深色的衣服来消除这种杂乱的反光，以得到更加完美的效果。

光圈：F5.6 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100

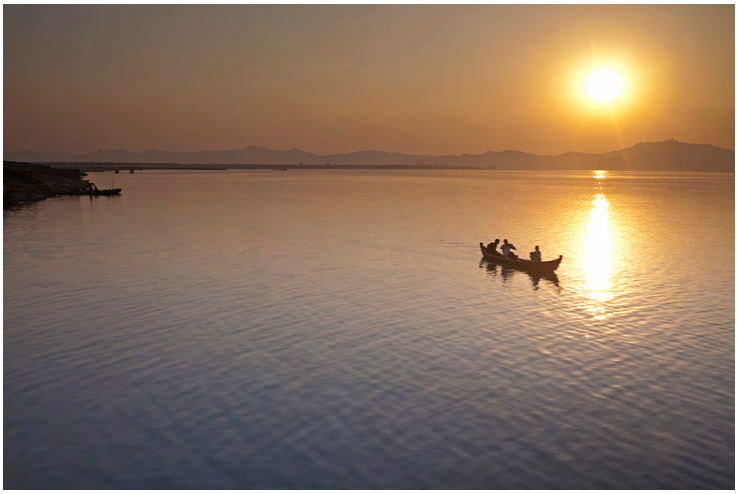
左图平静的海面与人物的表情都让人觉得安宁祥和，海水闪耀着宝石般的柔和光芒，又没有宝石的冷硬，恰似画面中人物柔美而通透。

第23天 THE TWENTY-THIRD DAY 自然风光人像写真高级实拍

渔舟唱晚

拍摄傍晚时分，渔船出海归来的人物摄影多以剪影形式表现，因此拍摄中最重要的就是用光。光线控制恰当与否是决定一张照片是否美观的最主要因素，摄影者的功力高下也由此产生分别。光线的控制主要在强度和方向两个方面，上午7点到10点和下午3点到6点两个时段适合人像的拍摄活动，也可以视季节变化来增长或缩短。

在人像摄影中，光线的方向是由摄影师、模特和光源位置三者决定的，可以简单地分为顺光、侧光、侧逆光、逆光等等。不同的光线方向所表达的意境和氛围也不同，可以根据照片所要表达的主体选择光线的方向。一天中夕阳时分，光线是非常迷人的，这时的光线照射在人物身上比较柔和，能否合理运用室外光线，决定我们能否得到一张漂亮的人像图片。



太阳升起和落下时，可以说是拍摄人物最佳的光线，这种光线形成的轮廓光会让整个画面的氛围有所提高。有时候光线强烈，则会形成剪影，如果用闪光灯给人物补光那就再好不过了。如今，大多数拍摄婚纱摄影在室外拍摄人像照片，都会用到外拍灯，效果是非常不错的。

光圈：F11 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：200

上图中夕阳的橘黄色光芒温暖了整个海面，渔船上一对父子忙碌地将渔船靠岸，剪影中无法看到两人的表情，但从身影和画面的氛围可以感受到温馨与幸福。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100

花样年华

鲜花配美人是常用的构图场景。拍照时，要注意花的线条与影调的选择，花树的枝条不能太过凌乱，以免分散注意力。

拍摄人与花时影调和光线运用密不可分，特别是拍摄身后有密林的照片，最好选用平射侧光。空气对阳光的反射率高些，光线柔和，使人像面部受光反差削弱，更具立体感，影调过渡自然。同时侧光色调也使画面温暖，这种影调使人像的阴影软光线凸显出来，使画面更有质感。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

嫩黄的油菜花与女孩粉白的皮肤相互映衬，构成一幅人比花娇的诗意画面，衣裙上小小的碎花与油菜花争艳，黄油油的油菜花那统一的色彩更能突出女孩清纯可爱的形象。

拍摄时的参数设置详解

1 首先调整拍摄模式为光圈优先模式。
2 调整到相机的最大光圈，以得到充足的光线。
3 小感光度使画面中人物的皮肤更加细腻。
4 将测光点放于人物的面部，画面的曝光准确。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/125s ISO：100

阴天的漫射光比较扁平，不利于表现人物面部的立体感，而采用侧面拍摄，将五官的轮廓线展现出来，增强了画面的立体感，在人物脸庞一侧配以鲜花使画面元素更加丰富。

绿野仙踪

碧草丛生的树林给人无穷无尽的遐想，会让爱幻想的女孩觉得自己就是住在那里的天使或者精灵。因此在树林中拍摄少女写真成为一种流行的时尚。

这类照片以清新淡雅为主，化妆和服装也要符合这个主题，避免太过复杂的妆面造型和过于严肃的服装。

取景时，尽量将靠近人物的一面完全虚化，形成光斑，这样更能突出梦幻的色彩。拍摄时，认真观察，防止叶片与人物重合，遮住主体。先对焦再构图，避免使用全自动对焦，因为树林内的枝叶比较杂乱，影响对焦效果。

人物的肤色表现尽量偏暖一点，这样可以和周围绿色的冷色调形成较好的对比。另外可以通过降低叶片的饱和度来压暗背景，避免背景过亮，喧宾夺主。

光圈：F2.8 焦距：85mm 快门：1/800s ISO：100

右图中，大光圈产生的小景深使画面的主体突出，画面中的背景树林只是出现了色彩的光斑一样，使画面更加的具有梦幻效果。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

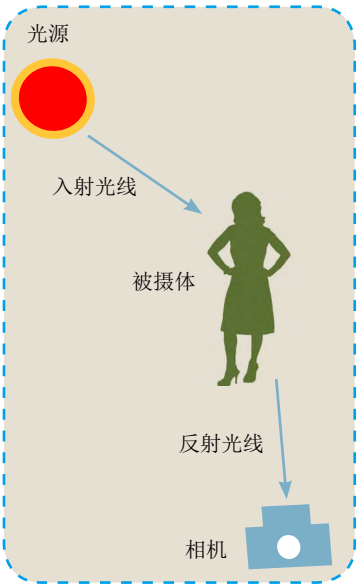
左图采用降低画面整体的饱和度来突出人物，女孩沉醉的表情表现出了丛林中不同于繁华都市的沉静与安宁，让人无限向往。

菊之物语

光圈：F5.6　焦距：65mm　快门：1/500s　ISO：100

上图中大片的菊花丛占据了整个画面，形成菊花的海洋，展现出无限的生命力。花丛中的少女倾斜的身体为画面增添了动感，人与花相互映衬，体现了极具感染力的青春气息。

菊花的特点在于花瓣的线条优美，花型圆润和浓郁的色彩，大片的菊花丛能给人强烈的视觉冲击。这幅照片中，拍摄了蹲在菊花丛缝隙里的少女，嫩黄的颜色充满整个画面，像阳光一样明媚。花丛的边缘呈斜线设置在画面的下方，使画面充满动感，侧逆光的角度使女孩的头发发出金黄的光泽，与花的色彩呈对比，强烈的透视效果使整个画面具有远近感和延伸感。女孩的身体有较大的倾斜体现了少女的调皮与活泼，与周围充满活力的背景相互映衬。



第 6 部分 人像高级实拍

第 24 天：时尚写真拍摄技法

第 25 天：时尚写真造型设计

第 26 天：时尚人像写真实拍

第 27 天：时尚人像写真实拍进阶

服装的选择

服装是时尚感的最大因素，因此在拍摄时尚写真时，服装的选择占据非常关键的位置，选择时着重从服装的款式、色彩以及质地来控制和把握。

光圈：F4 焦距：55mm 快门：1/250s ISO：100

黑与白是最简约的时尚组合，白色马甲加上黑色皮裤形成简单大方的组合，配合模特优美的曲线和姿态，整体时尚感十足。

服装的整体风格由款式决定，不同时期流行的款式也会不同。作为人像摄影师，对不同时期的流行元素要有敏锐的触感，这就要求平时善于观察，经常到一些大型高档的服装商场、时尚个性的时装店去观察、体会；到各种媒体杂志、网站、T台秀等观察时尚人群的穿着变化，提高自己对服装流行款式的捕捉能力。

不同时期服装具有不同的流行色，比如某年的流行趋势是春夏绿色，清新自然；秋冬酒红色和棕色，迷人浪漫；此外，紫色被时尚界称为不老的流行色，黑色和白色也有较为稳固的地位。

除了款式和颜色，服装的用料和质地也非常关键，无论是蓬松轻盈还是垂感十足都会给人完全不同的感受，拍摄时可以根据模特本身的气质和拍摄主题来选择。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

光圈：F2　焦距：35mm　快门：1/400s　ISO：200

光圈：F4　焦距：45mm　快门：1/125s　ISO：100

光圈：F2　焦距：85mm　快门：1/400s　ISO：200

光圈：F4　焦距：35mm　快门：1/250s　ISO：100

抓拍与摆拍

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/250s　ISO：100

一身时尚利索打扮的女士正开怀大笑，捕捉到笑容最美的一刻自然需要一定的技巧。

抓拍和摆拍是摄影艺术创作的手段，摆拍的优势在于能够提供更符合摄影师要求的情景和画面，是人像写真和广告摄影的常用手段。抓拍的特点在于真实自然，最初用与新闻摄影和人文摄影，随着摄影表现形式的多样化已经涉及各个场景的拍摄。

拍一套完整的照片，你不可能完全选择摆拍，虽然摆拍更方便按照预想的画面效果拍摄，但是也很容易给人僵硬、不自然的感觉。而抓拍越来越受摄影爱好者的喜欢。抓拍使照片呈现的自然、真实刚好和摆拍互补。静态的东西不必去争取那一瞬间，要抓住拍摄对象瞬间的神态，动作和最打动人心的点。

如果你是人像摄影爱好者，喜欢抓拍街上穿着时尚的人。

这里提供几点建议：

（1）当你在街头发现合适的拍摄对象，可以借助街头的树木，报亭等隐蔽自己。因为大多数时候当你毫不回避地拍别人时，别人会觉得很反感。

（2）提高相机的快门速度。抓拍都无法利用三脚架，要捕捉运动中的人一瞬间的动态必须相应地提高快门速度。

光圈：F2　焦距：135mm　快门：1/125s　ISO：100

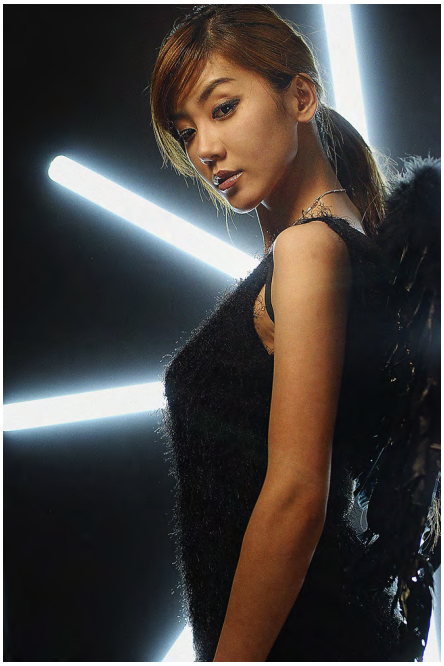
夜晚闪光灯的使用

在光线昏暗的环境下拍照为保证可以手持拍摄，很多摄影师都会先把快门速度设置在1/60s，甚至更快一点，正常曝光的情况下调整光圈到最大和提高感光度。当光线太暗时，则需要使用闪光灯拍摄，如果还是使用 1/60s 快门速度拍摄夜景下的人物，即使最大的光圈也不能保证背景能够正常曝光，而提高感光度就失去了使用闪光灯的意义。

使用闪光灯加较高的快门速度进行拍摄，很容易造成前景主体太亮，而背景却依旧灰暗，无法辨别细节。而“慢速闪光”会延迟数码相机的快门释放速度，以闪光灯照亮人物，背景通过慢速就可以达到正常的曝光（快门速度 1/10s 左右即可）。这样就能够拍摄出前、后景均得到和谐曝光的照片。切记在完成拍摄之前，人物应该保持不动，等待光圈关闭再离开。

在背景有灯光的夜晚拍摄人像，人物正面都会曝光不足，这时就需要使用闪光灯对人物面部进行曝光补偿，如图所示，人物和灯光较亮，而背景较暗，可以很好地突出人物的主体地位。

光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/15s ISO：200



慢速闪光的人像拍摄，需要以背景亮度进行曝光，对人物给予闪光灯即可。拍摄时，选择光圈优先（设置光圈比较小保证快门速度比较慢一些）、快门优先（需要设置快门速度为 1/2s-1/10s）、手动模式（先设置快门速度为 1/2s-1/10s，再根据测光依据设置光圈值）都可以完成拍摄。最后再使用三脚架拍摄，慢速拍摄的背景就会比较清晰，画面质量也可得到很大提高。

夜景对焦一般都不太好进行，可以使用相机的辅助对焦照明功能。

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/125s ISO：200

第25天 THE TWENTY-FIFTH DAY 时尚写真造型设计

欧美风

相对于亚洲人的婉约含蓄，欧美人的特点是豪放、张扬、随性。所以在服装和化妆上要准确把握。此外，亚洲人的身材比较娇小，如果想拍出有强大气场的照片拍摄角度一定要合适。摄影师可以半蹲拍摄，适当放低机位，来拉长模特腿型。低机位的拍摄，无论是模特看镜头或是看向别处都能传神。

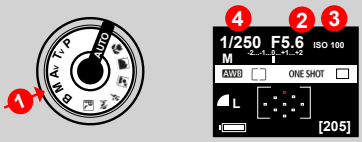
模特在拍照时需要保持一个好的线条或是造型，而且摄影师和模特要有良好的沟通。可以通过调整相机的位置将模特放在画面中。有效地沟通可以使模特消除紧张感，从而在照相的时候流露出自然的神态。

人像摄影的目的是让观众把视线中心都集中在人物上，而静态的图片容易让观者感到索然无味。所以千万要注意模特摆姿的仪态细节。

欧美风格的造型也非常简单，有时候加上一个小饰品或者小配件就可以表现出来。例如这幅图像中，带一顶具有美国西部牛仔风格的帽子，拍摄时取近景拍摄便可以表现出十足的欧美风格。

光圈：F5.6 焦距：85mm 快门：1/250s ISO：100

拍摄时的参数设置详解



1 首先调整拍摄模式为手动模式。

2 调整到小光圈，可得到清晰的画面。

3 设置感光度为 100，增加人物皮肤的细腻度。

4 调整快门速度，根据测光数据设置到合适的数值。

黑白相间的裤袜，黄色的头发中挑染几缕酒红色，展示了女性的曲线美和张扬的个性，再加上随意而大胆的站姿充分展示了自我、开放和无拘无束的欧美风格。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100

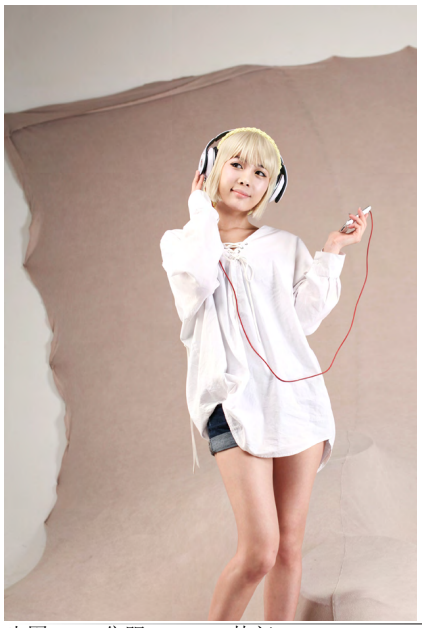
日韩风

日韩风格人物造型的特点是清纯甜美、干净、清爽。喜欢日系或韩系穿衣打扮的朋友想让自己在照片中更靓丽，一定要注意着装的细节，日韩美女是很注意细节的！中国女孩其实更适合模仿日本韩国女孩那种淡妆和自然清新的打扮。

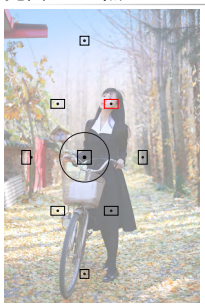
化妆上清爽精致，不要用太深的眼影，保持脸部的光度，日韩风格的照片主要突出一种柔和甜美的风格。皮肤底子白的女孩只需稍微修饰一下眉毛睫毛等，再加上合适的服装配饰等就完全能达到想要拍出的效果。皮肤不太白的女孩要在拍照前做好遮瑕和美白的化妆步骤，以免特写脸部时出现瑕疵。

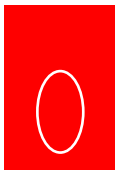
为体现清爽、淡雅的风格，衣着和背景都非常重要，选择比较浅色的衣服和背景效果会更好。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100



光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/125s ISO：100





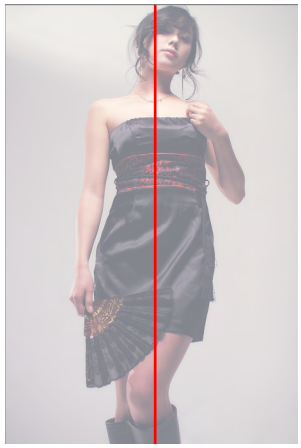
右图模特身着典型的日韩风格校服，原本甜美的外型与简单的校服更能够表达出清纯的感觉，同时使用自行车和书作为道具，将美丽的乡村作为背景，意境更加完美。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

光圈：F5.6 焦距：85mm 快门：1/500s ISO：100

中国风

在人像写真的风格和造型中，除了日韩风和欧美风外，中国风也逐渐成为流行的趋势。与日韩的甜美和欧美的张扬开放不同，中国风体现的是古朴、典雅以及深厚的文化内涵。能够体现中国风的元素非常多，可以从服装、化妆、道具及背景中的建筑等几个方面来体现。

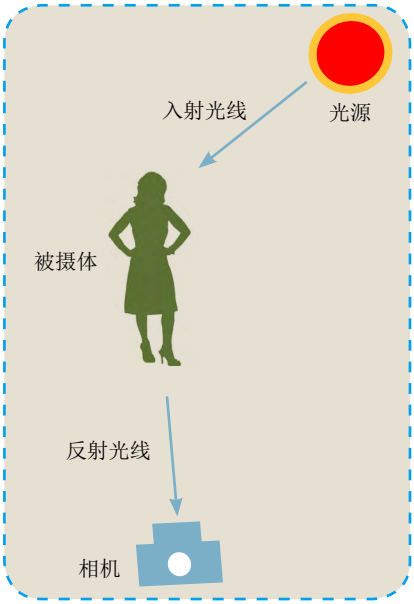


光圈：F2 焦距：45mm 快门：1/250s ISO：100

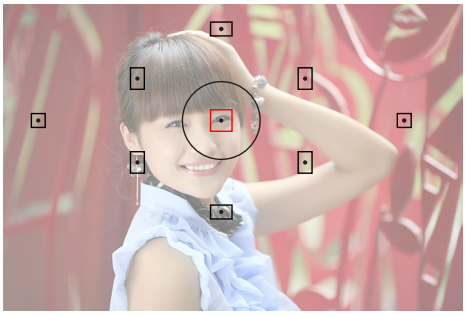
中国风服装首选就是旗袍，旗袍是最能体现女性曲线美的服装，在时尚人像写真中一般不会选择完全中式的服装，而是在时尚服装中包含一些中式元素，将中国风的典雅与时尚相结合。妆容上眉毛、眼线的画法是体现中式风格的重要方面，配合模特自身特点，实现时尚与古典的结合。道具和饰品的选择就比较多了，比如手绢、折扇、耳环等都是体现中式风格的典型物品。

光圈：F4 焦距：85mm 快门：1/250s ISO：100

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100



这幅照片中女孩的耳饰、手链、发型、服装无不充满了中式元素，就连背景也是象征着喜庆和吉祥的中国红，女孩的长相也极具古典气质。



光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/400s ISO：100

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

第26天 THE TWENTY-SIXTH DAY 时尚人像写真实拍

街头时尚达人

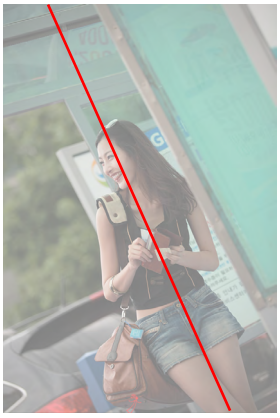
街拍因为它的真实性和趣味性受到许多摄影爱好者的青睐。现在介绍一些简单的街拍方法和技巧，以及注意点。

街拍具有很大的随机性，不会给你时间去准备镜头和各种工具，因此不要背太多的镜头和灯具，这些负担会分散你的注意力，错过许多精彩的瞬间。拍摄时要选择更加生活化的场景，这样才能体现真实自然的特性。当然也不是纯粹的记录，要试着发现隐藏在表象下的更真实的生活场景。另外，对于刚刚接触街拍的人来说，举起相机对准陌生人需要很大的勇气，可以试着从生活和熟悉的环境开始。

光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/200s ISO：100

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/350s ISO：100

这幅照片中的女孩刚好经过一家装饰古朴的灯具店门口，棕红色的木框玻璃门与女孩的古典气质相互映衬，无疑是个完美的组合。



上图抓拍了街头一位时尚女性，人物微卷的发型，推上头顶的墨镜，以及单肩挎的肥大皮包，很随意又不失时尚感。

拍摄街头的时尚达人与纪实性街拍有很大不同，不具有叙事性和新闻性。而是试着发现人潮中与众不同的个性人物，以及人物与周围环境的和谐。因此在注意人的同时，也要考虑街上其他与之相关的视觉符号，比如广告牌、标志、涂鸦等，这些元素无疑可以增强画面的表现力。

影棚时尚

光圈：F2 焦距：85mm 快门：1/125s ISO：100

光圈：F2 焦距：35mm 快门：1/250s ISO：100

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/125s ISO：100

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：100

职场达人

职场好比是上班族生存的战场，是最能展现个性和能力的地方。因此展示职业装扮的一面也成为时尚写真中的一个重要方面，与其他场景中展示人物生活情趣不同，职场写真要更多表现出人物的职业素养和知性美。

首先拍摄地点可以选在办公室、会议室或者具有职业气息的室外。服装不能太随便，一般选择职业装或者其他简洁利落的服装，面部可稍加修饰，避免浓妆和太过繁杂的饰品。

如果是在室内，因为需要通过周围的环境和氛围来突出人物职场上的干练，拍摄时不要使用太大光圈，以免周围环境被模糊虚化。室外的话，同样也需要一个环境和氛围来交代人物所处的场景，最好使用广角镜头，将能够表现拍摄主题的景物拍摄进来。

右图身着整洁利落套装的模特斜靠在办公大厦的玻璃墙前，目光望向远方，对称式构图形成了一幅具有独特视觉效果的画面。

光圈：F4　焦距：85mm　快门：1/500s　ISO：100

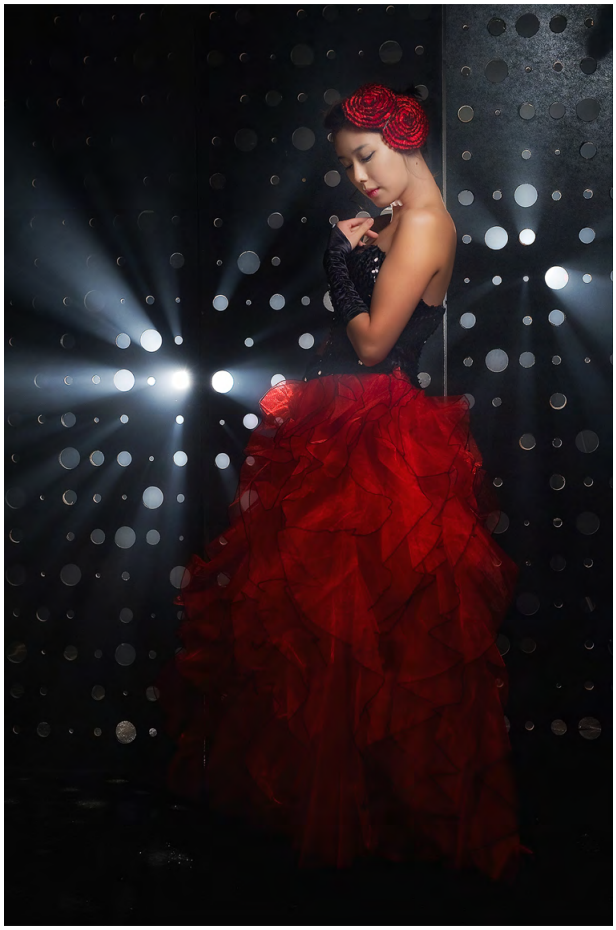
模特的职业装穿得似乎有些随意，展现出了职业装另外的一面，兼具职业气息和生活气息。凌厉的眼神体现了人物的干练与果断。

光圈：F2　焦距：50mm　快门：1/100s　ISO：100

城市霓虹

夜晚在霓虹灯和景观灯的点缀下感觉繁华多彩，但是在夜晚拍摄人像，因为背景和人物的光线不足而需要一些其他设备。如闪光灯和三脚架。

夜景人像的拍摄首先要取景，再让人物进入画面构图，因为背景会影响光线。一般拍摄前，应该先对背景进行曝光，确定曝光组合，可先按 1600 甚至 3200 的片速进行曝光，然后逐级换算成 100 片速，再根据人物占据画面进行计算。不过实际操作很少现场计算。所以拍摄时并不是闪光灯一亮，就代表拍摄完毕，模特必须维持原先的摆姿不动，等到摄影师说完成，才能离开。由于夜景人像所需曝光时间往往在 1 秒左右，甚至更长，闪光灯闪亮后，尚有较长时间快门仍开着，用以感受夜景光线，倘若被摄对象移动，则原先被人遮住的背景部分就会面对镜头继续感光，这样拍摄的照片，人像部分就是透明或半透明的。所以，在快门未关闭前，模特应维持原状。



光圈：F4 焦距：135mm 快门：2s ISO：200

夜景拍摄人像要想兼顾人脸部和背景都曝光正常，需使用三脚架。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/8s ISO：100

咖啡馆场景拍摄

咖啡馆是现在年轻人的休闲场所之一，也是时尚人群的聚集地，拍摄时尚人像写真当然不能缺少这类场景。由于咖啡馆一般光线比较幽暗，拍摄时要注意以下几点。

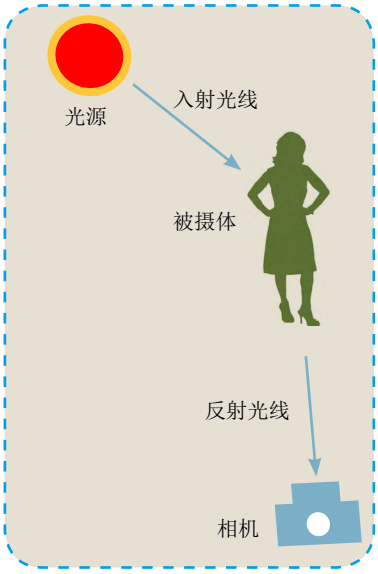
拍照前的测光，在测光方式上选择点测光，并且对准模特的脸部进行测光。测光时在不挡住光线的前提下尽可能靠近模特，然后锁定曝光量进行拍摄，这样才能保证主体的曝光准确。

选择较好的光线，在咖啡街很容易受到树荫遮挡而使摄影中出现光线不充足的情况。在阴天拍摄应选择光圈优先的拍照模式并且光圈设定为最大值，快门速度最少要设置为 1/50s。

快门速度务必保证是安全快门，拍摄的人物才不至于模糊不清。咖啡店是一个富有都市生活明显特征的地方，所以我们也要抓住这种特征，店里的桌子、凳子、咖啡杯、壁画等物品都能传达出不同特征的意味。

光圈：F4 焦距：35mm 快门：1/250s ISO：100

咖啡独有的浓苦香醇给人回味无穷的感觉和时光倒流的错觉，这样的氛围人很容易放松下来。照片中女孩端着一杯咖啡，安静地坐在那里思考着一些事情。



酒吧场景拍摄

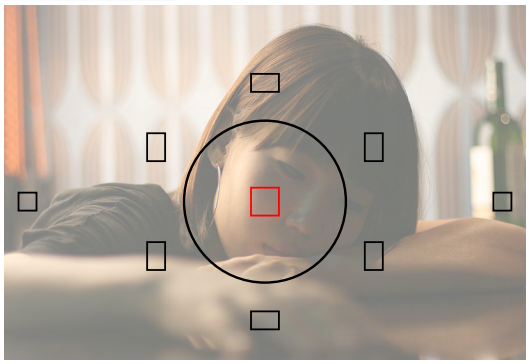
酒吧是年轻人释放压力，宣泄情绪的地方。因此酒吧也可以作为时尚人像写真拍摄的地点。不同的是这种场合下着重表达的是人物的内心和周围的氛围，而不是追求画面的清晰漂亮。

酒吧里各种光线混合在一起，要想精确地把握非常困难，所以不需在用光上花费太多心思，只要忠实地还原酒吧灯光本身的幽暗和迷离就可以了。酒吧内的光差比较大，可以使用点测光，在亮处和暗处分别进行一次点测光，暗处与亮处相差一级这种光比是平衡的过渡，不会感觉生硬，相差两级是能同时看到暗处和亮处的最大比。如果超过这个光比，要对暗处进行补偿。

暗淡的光线下，不要试着去手持拍摄，拍摄的照片基本都是模糊的，使用三脚架静止的景物才能拍摄的非常清晰。拍摄人物时，快门速度不能放置得太慢，一般1/20s-1/60s即可，而且让人物尽量少动，才不至于拍摄出模糊的照片。

光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/250s ISO：200

酒吧里灯光闪烁，气氛迷离，角落里，一个女孩安静地趴在吧台上，想着心事，这样的神情与这样的场景更加贴切，同时又能够表现出神秘的气息。



时尚摄影

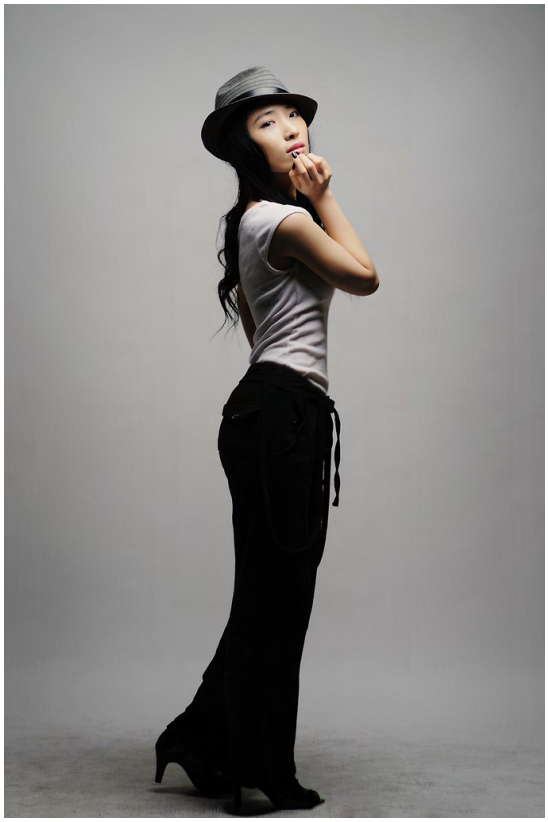
时尚摄影是一项具有高度视觉性、令人振奋和需要创造力的工作，同时每次都有新的挑战。为了成功，你必须把全部生命都投入到摄影之中，时刻专注，并不断提高自己。这里将介绍一些独特的具有想象力、专业性和技术性的技巧，以及时尚摄影师必须具备的主要能力。

摄影基础

时尚摄影，需要用极强的想象力去创造令人瞩目的照片，俘虏观众的注意力。但是，如果没有扎实的摄影基本功，那么就无法完全实现自己的想法。首先需要懂得用光和构图，了解相机的各种设置，以及它们如何影响你的作品。努力练习，直到完全精通。

光圈：F4 焦距：65mm 快门：1/125s ISO：100

上图用黑色的幕布作为背景，调子整体较深。人物侧脸和肘部被光照亮，为低调画面添加了部分亮丽元素，不至于过分呆板。



光圈：F5.6 焦距：55mm 快门：1/125s ISO：100

人物的服装颜色与背景色相近，黑色裤子与高跟鞋完美连接，整体更凸显人物的完美曲线与魅力。

谨记：少就是多。把过多的视觉元素容纳进照片会令观众无所适从，也无法明确地表达摄影师的意图。而一张简单的照片却可以包含多层含义，表达一个清晰的主题。在尝试给作品中加入过多元素前，先学会使用基本法则拍摄立意清晰的照片。

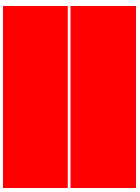
一名时尚摄影师需要对最新的服装潮流保持敏感。每当服装界有新品登场时，问问自己会如何拍摄它们。先从技术角度去考虑照片，然后发掘一下自己的创造力，思考独特的方法使作品具有生命力。

保证最佳画质

同时使用 RAW 格式和 JPEG 格式拍摄。RAW 格式照片在必要时可以放大使用，而 JPEG 更适合在网上发布。RAW 格式能提供最好的画质，以及最大的后期自由度。可以在软件中对 PAW 格式照片进行很大范围上的曝光和色彩的调整，供摄影师表达自己想要的心情和情绪，也能供大型显示设备和印刷设备使用。RAW 格式的缺点是占用空间大，所以需要选择大容量存储卡以便能装下一天的工作成果。

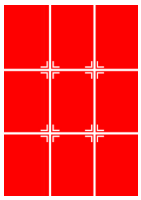
让模特在拍摄过中持续动起来可以令模特看起来更自然，同时也能创造出有趣的效果。使用 6 张快速连拍可以确保不会错失一个精彩镜头。

光圈：F8 焦距：55mm 快门：1/125s ISO：100



总体的黑色基调中加入袖口及下摆的白色作为点缀，让画面活泼起来，人物微微弯曲的右腿和抬起的手臂，都打破了画面的严肃与静默。

光圈：F8 焦距：35mm 快门：1/125s ISO：100



选择光源放在画面左上角处，人物面向光源，镜头的点点光晕让画面色彩变得更加丰富。

TIP

（1）想象力是最有价值的资产，发现自己独特的风格并让其闪光燃烧。

（2）通过熟练掌握基本的摄影技巧来打下扎实的基础。

（3）为拍摄做计划，同时对意外情况做好准备。在拍摄过程中释放自己的灵感。

（4）在每次拍摄中成为专家和领导者，你的团队在知道你掌控一切时会工作得更好。

（5）拍摄高质量照片可以确保你有足够的后期修改余地，以及更好地表达自己想法。

第 7 部分 人像后期

第 28 天：人物照片修整

第 29 天：人像后期色调调整

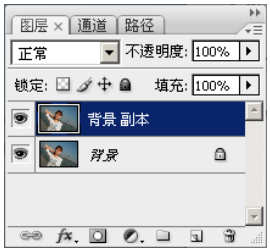
第 30 天：快速调整想要的效果

人物皮肤调节

【原图】

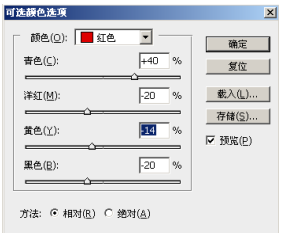
【调整后图】

本章介绍如何调整人物肤色。首先看原图照片，照片的色调有些偏暗，可通过“色彩平衡”、“可选颜色选项”、“色阶”、“曲线”、“饱和度”等命令调整并修正人物照片，具体步骤如下。

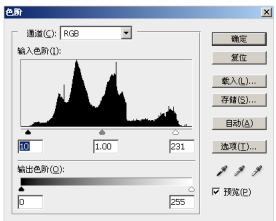


01 选中“背景”图层，将其拖曳至控制调板底部的按钮上面，将背景进行复制，复制得到的图层，被系统自动命名为“背景副本”图层。

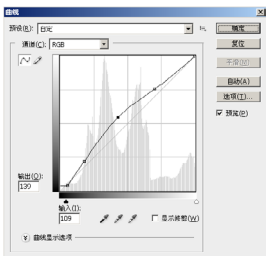
02 执行“图像”→“调整”→“色彩平衡”菜单命令，弹出“色彩平衡”对话框，然后设置完成“色彩平衡”对话框中的参数，单击“确定”按钮。



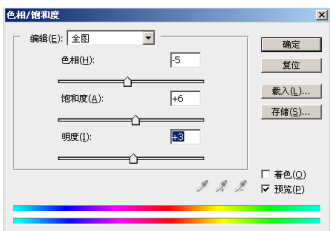
03 单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单栏中选择“可选颜色选项”，弹出“可选颜色选项”对话框，在其中设置参数，设置完成后单击“确定”按钮。



04 选择“背景副本”图层，执行“图像”→“调整”→“色阶”菜单命令，设置对话框中相关参数。之后单击“确定”按钮。



05 选择“背景副本”图层，执行“图像”→“调整”→“曲线”菜单命令，设置对话框中相关参数。之后单击“确定”按钮。



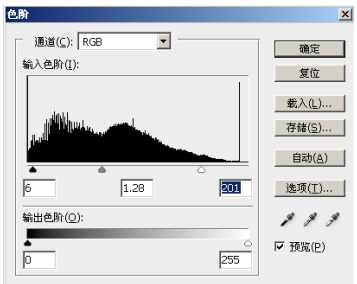
06 单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单栏中选择“色相/饱和度”命令，在弹出的对话框中设置参数，设置完成后单击“确定”按钮。

调整曝光不足的照片

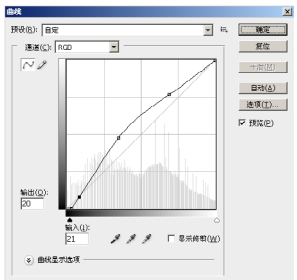
【原图】

【调整后图】

在拍摄过程中，常常会因为光线等因素，导致拍出来的照片出现画面偏暗的效果。我们可以使用 Photoshop 中的“色阶”、“曲线”命令。“色阶”命令可以设置相片的高光部分、中间调和暗调部分。



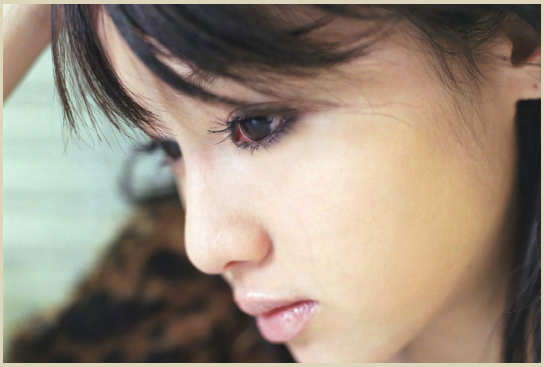
01 执行“图像”→“调整”→“色阶”菜单命令，打开“色阶”对话框，设置其中参数。



02 执行“图像”→“调整”→“曲线”菜单命令，打开“曲线”对话框，设置其中参数。

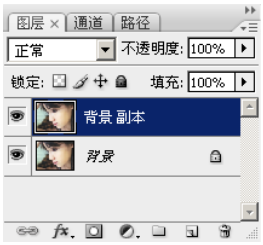
去除美女脸上的斑点

【原图】

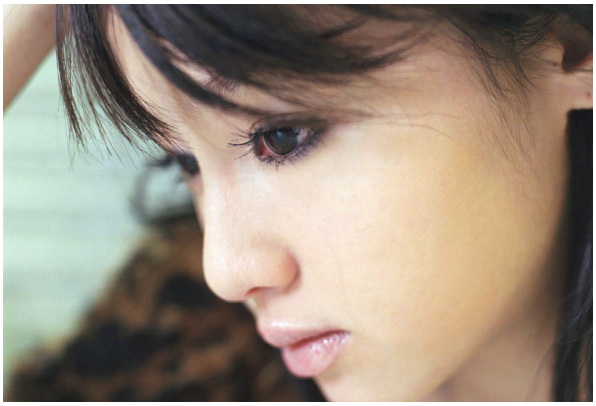


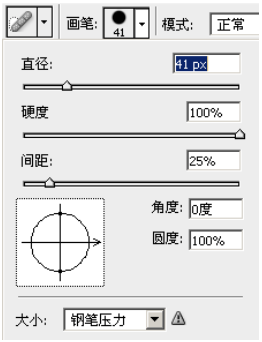
【调整后图】

本节使用“修复画笔工具”将人物脸部的黑痣进行清除，具体操作如下。



01 选中“背景”图层，将其拖曳至控制调板底部的按钮上面，将背景进行复制，复制得到的图层被系统自动命名为“背景副本”图层。





02 单击工具箱中“修复画笔工具”按钮，在选项栏中设置画笔大小为“41PX”，硬度为“100%”。按住【Alt】键单击人物脸部光滑的地方进行取样，将鼠标移至有斑点的位置，单击并拖曳鼠标，修复斑点部分的皮肤。

制作冷艳色调

冷艳色调能给人简洁、柔和的感觉，让照片充满时尚的感觉，能够使人物显得高贵大方，从而使画面更具氛围。下面就来讲解简单的处理冷艳色调的方法。

01 复制两个背景图层，并隐藏“背景副本 2”图层。

02 选择“背景副本”图层，并执行“图像”→“调整”→“反相”命令。

03 更改“背景副本”图层的混合模式为“颜色”选项。

04 显示“背景副本 2”图层，并更改混合模式为“强光”，不透明度可根据需要进行调整。

TIP

关于 Photoshop 的图层混合模式，大家一定都非常熟悉，其实混合模式可以将两个图层的色彩值紧密结合在一起，从而创造出大量的效果。用得最多的就是正片叠底、变暗、滤色、溶解等模式，在对照片处理之前需要知道通过混合模式混合后大概会是什么样的效果，才能更快地找到最合适的混合模式。

05 新建“曲线”调整图层，对照片亮度进行调整。

06 复制“背景副本 2”图层，并对其进行“高斯模糊”命令。

07 选择“背景副本 3”图层，调整混合模式为“线性加深”，不透明度为“18%”。

08 选择“背景”图层，调整“亮度 / 对比度”。

【原图】

【调整后图】

制作怀旧照片

在处理人像照片时，怀旧照片处理可以让照片效果变得复古、久远，每次看到这样的照片不免回想起以前的往事。下面我们来利用“渐变映射”命令制作出怀旧照片的色调。

01 复制两个背景图层，并隐藏所复制的图层。

02 选择“背景”图层设置前景色和背景色，参数如图，再应用“图像”→“调整”→“渐变映射”命令。

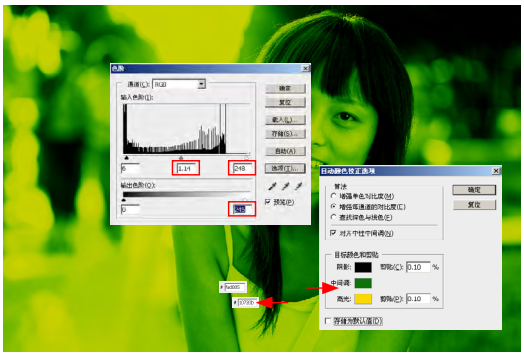
03 选择“背景副本 2”图层，并更改为线性减淡模式。

04 将“背景副本 2”与“背景副本”图层合并，并更改混合模式为正片叠底，再调整不透明度参数。

制作非主流照片

非主流照片是现代女孩所追求的一种个性和另类的潮流趋势，制作非主流照片的方式、方法也有很多，其效果也各式各样。这里我们来学习一种把黑白照片变成黄绿色色调的非主流效果。

01 选择“背景”图层，复制图层为“背景副本”图层，一般处理照片时最好都先复制一层图层。



02 选择“背景副本”图层，执行“图像”→“调整”→“色阶”命令，然后单击“选项”按钮，在打开的对话框中设置对应参数。

03 选择“背景副本”图层，执行“图像”→“调整”→“色彩平衡”命令，在弹出的对话框中调整参数。

04 选择“背景副本”图层，调整不透明度降低照片的色彩饱和度。

快速调整想要的效果

颜色变化

【原图】

光影魔术手中的数码暗房

完美的人像照片是富于情感、思想的，后期利用各种手段来把人物照片表现得完美，更加淋漓尽致。

一张精彩的人像照片是有性格的，除了人物本身的性格，整个画面的色调决定了照片的性格和风格。要想使照片与众不同，不妨多调整一下照片色调。下面用最简单的光影魔术手软件调整各种各样的风格照片。

单色效果

01 单击“数码暗房”→“颜色变化”→“单色效果”命令，可以得到如上图所示效果。

02 拖动三角滑块选择不同的色值，照片的单色调颜色也会对应变化。

我的颜色

容差范围就是选取颜色的差值，容差越大，选取的那部分颜色的范围就越大。

随着数值的大小变化，照片的饱和度从有色变成减淡再变成无色。

01 单击“数码暗房”→“颜色变化”→“我的颜色”命令，在弹出的对话框中保持默认值的效果如左图所示。

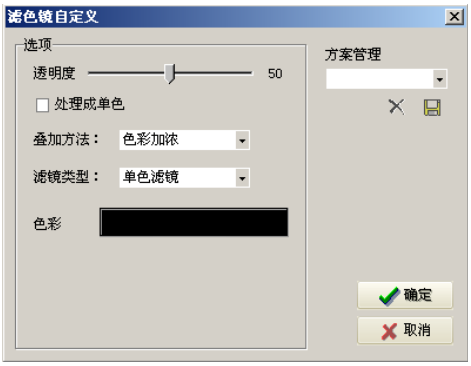
02 拖动容差范围和去色程度滑块，可以得到不同饱和度的照片。

数字滤色镜

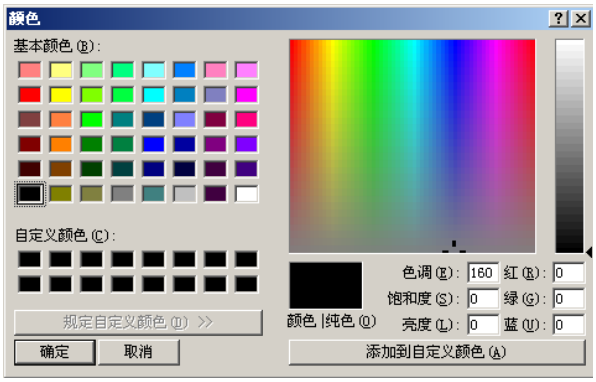
点击三角出现默认滤镜信息

01 单击“数码暗房”→“颜色变化”→“数字滤色镜”命令，出现上图所示对话框，按模式值确定可以得到如左图所示效果。

02 拖动三角滑块选择透明度参数调整颜色的透明度。



03 单击“绿色”→“自定义”命令，弹出“滤色自定义”对话框。



04 单击“色彩”“颜色”对话框，可以调整滤色镜的颜色。

05 调整滤色镜自定义中的各项参数。

06 通过第 5 步中参数的调整情况可以得到如左图所示的图片效果。

07 进行三色滤镜调整。

黄色滤镜与冷调泛黄

01 单击“数码暗房”→“颜色变化”→“黄色滤镜”命令，得到如上图所示效果。

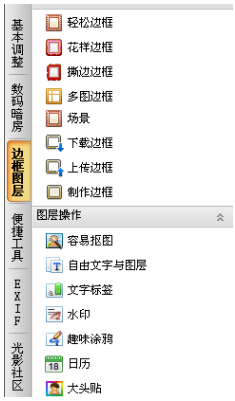
02 单击“数码暗房”→“颜色变化”→“冷调泛黄”命令，得到如上图所示效果。

边框图层

【原图】

为了使拍摄的照片更加漂亮，除了修饰照片的内容外还可以在照片的周围甚至照片上加上边框，特别是具有某些风格的照片，边框可以很好地修饰照片，使照片更富于创意、美感。

01 依次选择“边框图层”→“轻松边框”→“在线素材”选项，在其中选择需要的边框。

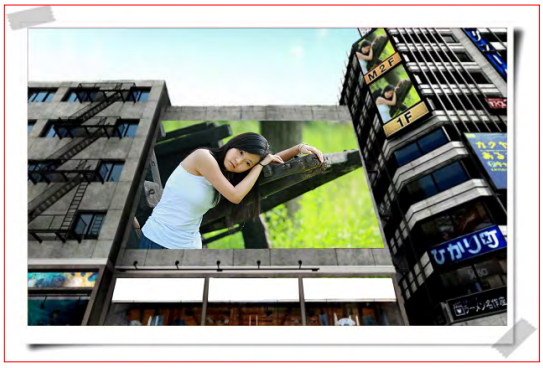


02 单击边框图层，出现相应的边框合成和图层操作对话框。

03 单击“边框图层”→“轻松边框”→“内置素材”→“自制边框”。

04 单击“边框图层”→“轻松边框”→“内置素材”→“中黑边框”选项。

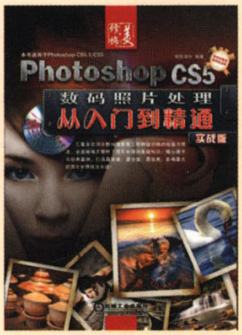
05 单击“边框图层”→“撕边边框”→“在线素材”选项中的边框。



06 单击“边框图层”→“场景”“在线素材”→“逼真场景”选项中的边框。

07 单击“边框图层”→“多图边框”→“在线素材”→“推荐”选项中的边框。

08 单击“边框图层”→“花样边框”→“在线素材”→“推荐”选项中的边框。



Photoshop CS5数码照片处理从入门到精通

彩插+全彩/1DVD

定价：99.90元

Photoshop人物照片精修大揭秘

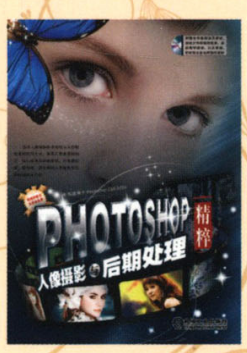
彩插+全彩/1DVD

定价：69.90元

数码单反摄影从入门到精通

彩插+全彩/1CD

定价：89.90元



Photoshop人像摄影与后期处理精粹

彩插+全彩/1DVD

定价：69.90元

ISBN 978-7-111-36468-9
策划编辑：丁 伦
封面设计：子时文化 ZiShi Culture

官方微博：机工出版社计算机分社
http://weibo.com/cmpjsj
读者信箱：cmp_itbook@163.com

30天学会数码人像摄影

对于有心钻研人像摄影的读者来说，本书是您学习人像摄影的好帮手。这里主要针对摄影爱好者的需要，并结合很多摄影师多年的拍摄经验，以全程图解的形式，帮助读者解决拍摄人像照片时常见的问题和技巧。

对于初学者来说，图解的方式让读者能够快速阅读理解。本书通过7大板块分类介绍了人像拍摄中的各种技法、姿势、用光和构图等技巧。这种循序渐进的学习方式，让读者从第1天到第30天真正掌握人像摄影的拍摄技巧。

实战演练以下7个阶段，轻松拍摄完美人像！

- 认识摄影器材
- 摄影基础知识
- 摄影基础知识进阶
- 人像实拍
- 人像实拍进阶
- 人像高级实拍
- 人像后期

地址：北京市百万庄大街22号
电话服务
社服中心：(010)88361066
销售一部：(010)68326294
销售二部：(010)88379649
读者购书热线：(010)88379203
邮政编码：100037
网络服务
门户网：http:www.cmpbook.com
教材网：http:www.cmpedu.com
封面无防伪标均为盗版
定价：39.90元
上架建议 艺术/摄影
ISBN 978-7-111-36468-9
9 787111 364689 >